

МАРТ 2000

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ МУЖЧИН

79 способов
никогда
не болеть

БЭБИ-БУМ

Сделай ей чемпиона

**Новые занятия
для рук** (стр.125)

База рациона

Все наши корки и горбухи

Тяни резину!

Это полезно

**Лучший в мире
СЕКС**

март

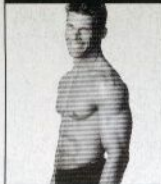
Модный
стриптиз
на восьмое



ПОЛНЫЙ КАЯК • ТЕСТ НА СИЛУ ВОЛИ • 5 НЕРЕАЛЬНЫХ ЖЕНЩИН

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН



март 2000

Фото на обложке:
Robert Fleischauer
Модель:
Gregg Avedon/Irene Marie



123

Все не так,
как надо?

В номере:

- 44** 79 способов не болеть
Все очень просто.
- 56** Постой, паровоз!
Фитнес по кайфу. Без ломок.
- 72** В лоб или по лбу?
Драку заказывали? Нет? И не надо!
- 76** Маски-шоу
Все ее мины.
- 92** Модный стриптиз на восьмое
Легко! И непринужденно!
- 107** Почему болит живот
От изжоги — до язвы.
- 114** Загремел под фанфары?
Если гроб — то с музыкой!
- 123** Стресс подкрался незаметно
Все тайное становится явным.
- 125** Телосложение
Часть первая. Качаем руки.

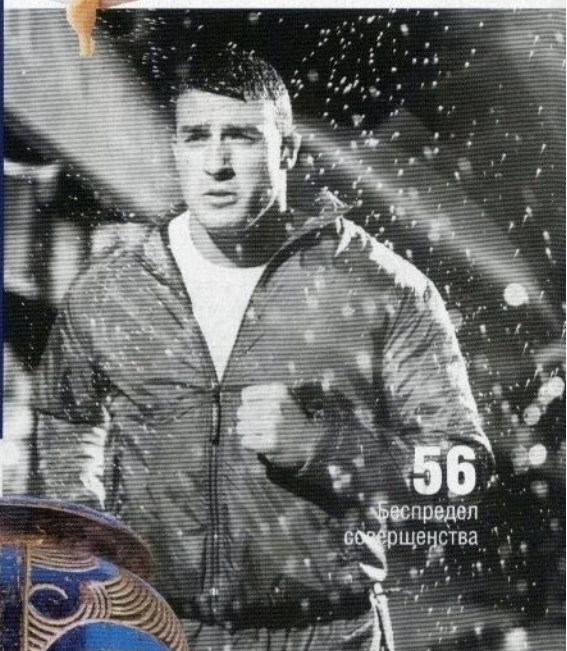


44

79 раз —
безболез-
ненно!

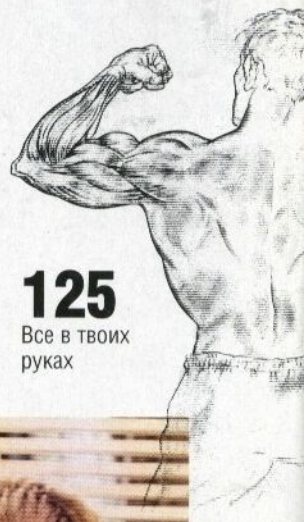
76

Маска,
я тебя знаю!



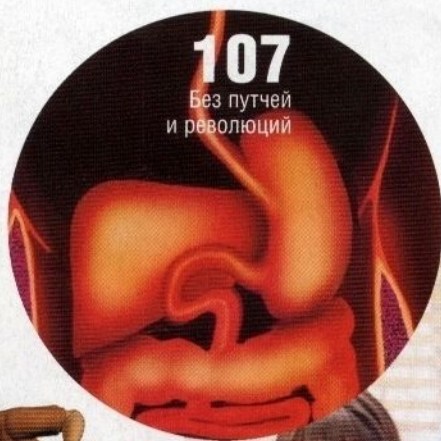
56

Беспредел
совершенства



125

Все в твоих
руках



107

Без путчей
и революций



72

Прием на высшем
уровне



92

Снимаем
одежду
по-модному

Men's Health

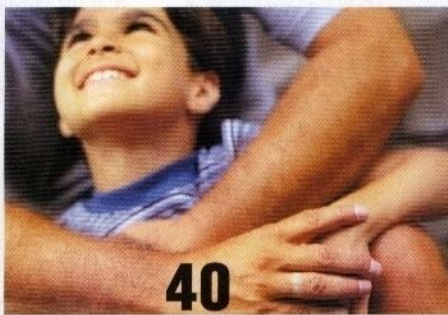
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

рубрики:

- 13 Письмо редактора**
Поздравьте нас с днем рождения.
- 14 На связи**
Письма читателей.
- 16 Элементарно**
Всего понемножку: фитнес, здоровье, питание, книги и куча полезных советов.
- 31 Мужской разговор**
Не хочу запускаться в оговор!
- 34 Отрыв**
В воду отпущенный.
- 40 Школа жизни**
И никаких погибших летчиков!
- 62 Рацион**
Грызня.
- 64 Секс**
Со всех концов света.
- 82 Тест**
Вольному — воля!
- 86 Внутри**
Твой суперотпрыск.
- 102 Карьера**
Ату его! Ату!
- 111 Качалка**
Тяни резину. Это полезно.
- 133 Бюллетень**
Последние новости о здоровье.
- 135 События**
Что было, что будет.
- 136 Мужская консультация**
Вы спрашиваете — мы отвечаем.
- 137 Где что купить**
Адреса и телефоны магазинов.
- 138 Постскриптум**
Игорь Верник:
как правильно заквасить.



82
Что воля, что неволя — все равно?



40
Папа по четным...



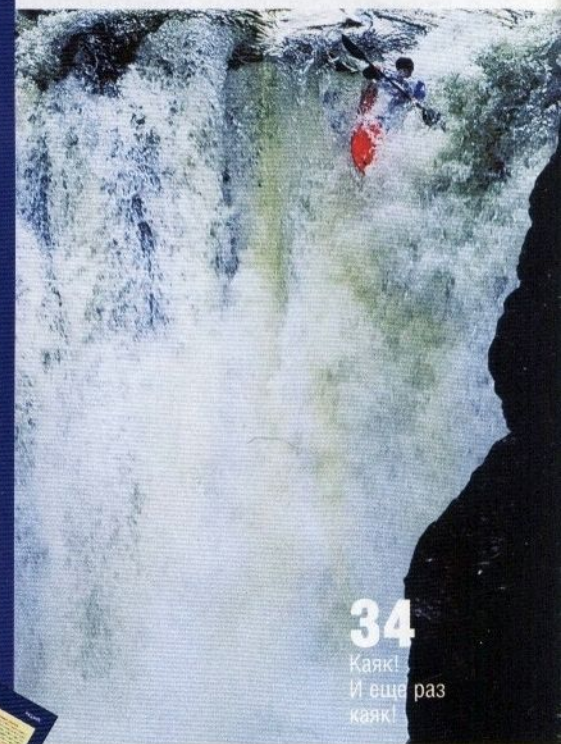
62
Фуршет под соусом!



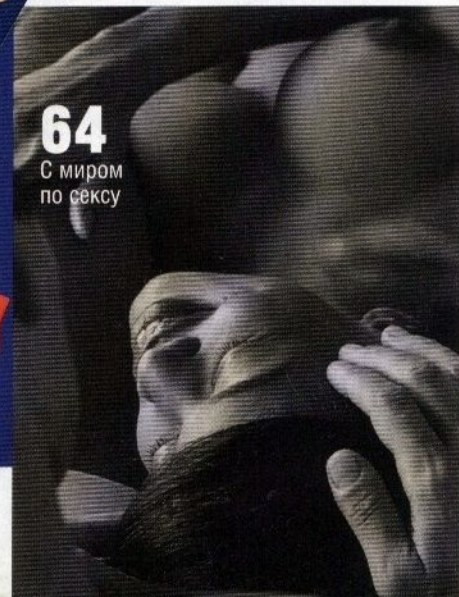
86
Супермен: дорога в будущее



16
Элементарно: тяга сверху, брито-стрижено, тантры-мантры и т.д.



34
Каяк! И еще раз каяк!



64
С миром по сексу



138
Квасной профессионализм

Совет экспертов

Социолог, психолог,
доктор философских наук,
академик Российской Академии
Образования, профессор
Кон Игорь Семенович

Иммунолог,
академик Российской Академии Наук
Петров Рэм Викторович

Академик Российской Академии Наук,
доктор медицинских наук,
директор Центрального
научно-исследовательского
кожно-венерологического института, профессор
Скрипкин Юрий Константинович

Доктор медицинских наук,
председатель секции андрологии
Российского общества урологов, профессор
Щеплев Петр Андреевич

Главный кардиолог г. Москвы,
президент Московской ассоциации кардиологов,
профессор
Юренев Алексей Павлович

Men's Health International

Publishing Director Jeffrey D. Morgan
Executive Editor David Zinzzenko
Vice President, General Manager Edward Fones
Managing Editor Bill Stump
Director of Operations Fran Luther
Associate Editor Mariska Van Aalst
Assistant Editor Tracy Erb
Editorial Coordinator Charlene Lutz
Rights Assistant Ellen Navitsky
Production Associate Darleen Maikames
Administrative Assistant Jessica Wright
Senior Vice President
Director of International Magazines
George Hirsch

Rodale Press, Inc.

Материалы публикуются с разрешения Rodale Press, Inc.
Все права защищены. Любое воспроизведение материалов или
фрагментов из них на любом языке возможно только с письменного
разрешения редакции.

Журнал зарегистрирован в Комитете РФ по печати
(Свидетельство №016787)
Тираж 77 000 экземпляров. Цена свободная.
Отпечатано ЗАО «Алмаз-Пресс»
117571, Москва, Столярный пер., 3/34.

Адреса и телефоны редакции и отдела рекламы:
125212, Москва, ул. Выборгская, 16. Тел.: 232 1750, факс: 232 1761,
e-mail: mh@media.ru
Отдел рекламы: тел.: 232 1750, 232 9277, 232 9278, факс: 232 1761
Отдел распространения: тел. 150 9703, факс: 150 9858
Отдел подписки: тел. 232 9251, факс: 913 2941

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

Главный редактор
Илья Безуглый
Главный художник
Константин Чувашев
Заместитель главного редактора
Александр Пигарев

Редакторы
Татьяна Олейник,
Александр Черкудинов

Редактор раздела моды
Мария Федорова

Дизайнер

Ирина Погосян

Стилист

Марина Семенова

Медицинский редактор

Василий Шомов

Контрольный редактор

Марина Невражина

Фоторедактор

Виктория Мусса

Ассистент редакции

Евгения Щипалова

Над номером работали:

Владимир Гайдуков, Елена Карчевская,
Алексей Трясков, Антон Минский, Алена
Полосухина, Ольга Прохорова,
Денис Семенихин, Иван Третьяков,
Константин Юрик

Издатель
Ирина Хмельницкая

Заместитель издателя
Екатерина Устынюк

Директор по рекламе
Катя О'Брайен

Менеджер по рекламе
Маша Минаева

Работа с рекламодателями
Дильбар Бурханова

Ассистент отдела рекламы
Полина Волкова

Финансы
Алексей Соснин

Директор по маркетингу
Елена Лакатош

Менеджер по специальным проектам
Ольга Елисеева

Менеджер по маркетингу
Людмила Вержейская

Маркетинговые исследования
Людмила Слащева

Директор по распространению
Евгения Якушина

Менеджер по печати
Ольга Замуховская

Координатор печати
Инна Спицына

Ассистент координатора печати
Анна Цирельникова

Учредитель и издатель русского издания Men's Health
ЗАО «Ай Эм Журналы» Адрес: 117330, Москва, ул. Дружбы, д. 4, стр. 3
Совет директоров: **Дерк Сауэр, Ирина Силаева**
Шеф-редакторы: **Елена Мясникова, Элен Фербеек**



Илья Безуглый,
главный редактор

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

Некоторые читатели в письмах и при личных встречах периодически интересуются у меня: почему в мужском журнале так много материалов про женщин?

Про их нравы и обычаи, про то, что они о нас, мужчинах, думают и чего они от нас хотят, а чего не хотят, и как сделать так, чтобы они все вместе раз и навсегда были нами довольны.

Наших авторов упрекают в том, что они слишком много думают про женщин. Так оно и есть. Но, поверьте, я не могу заставить своих журналистов о них не думать — наши трудовые договоры ничего подобного не предусматривают.

Более того, я совершенно не желал бы этого делать.

Мне хочется спросить у тех, кто критикует наш повышенный интерес к дамскому полу: а вот вы, когда собираетесь в мужской компании, — о чем говорите?

О футболе, рыбалке, бане, о том, что бицепс потянул в прошлое воскресенье, о том, что начальник — тот еще фрукт. Но прежде всего о женщинах. Это факт, статистикой установленный точно.

Вот и у нас происходит все то же самое. Наш журнал — это ваш мужской клуб, и темы, которые мы поднимаем, нам даете вы. Вот когда вы вместо женщин начнете активно интересоваться, скажем, древними династиями китайских императоров, тогда мы тоже постараемся своевременно отреагировать. Мне лично хотелось бы надеяться, что

этого не произойдет. Против китайских императоров я ничего против не имею, но женщины меня интригуют куда больше. Они загадочнее. И сколько бы мы ни копались в тайнах женской психологии и физиологии, нам никогда не удастся их полностью понять.

Хотя мы стараемся. Особенно преуспел в этом данный номер, на который сильное влияние оказал наступающий Международный женский день. Почти каждый из авторов разродился опусом в честь весеннего праздника — и в результате в этом выпуске мы имеем, например:

- ▷ сразу два материала о том, как стать хорошим отцом;
- ▷ статью о масках, которые женщины надевают специально для нас;
- ▷ интернациональное секс-исследование;
- ▷ советы о том, как правильно выбирать букеты;
- ▷ размышления о неукротимой женской любви к овощам.

И даже наш фэшн-блок в этот раз оказался посвящен женщинам. Причем радикально — в угоду им мы на этот раз предлагаем нашим читателям не одеться, а, наоборот, раздеться. Полностью.

Так что, читая нас, вы, по идее, еще сильнее должны почувствовать — весна пришла. Пора радоваться жизни и всем ее составляющим. В том числе и этим самым. На которых мы разбазариваем так много полезной журнальной площади.

Здравствуйте, уважаемый господин Безуглый.

Читая Ваш журнал, невольно понимаешь, что это глянцевое издание предназначено для людей, проживающих в пространстве Садового кольца. Ваш журнал отвечает образу жизни только очень тонкой прослойки российских яппи, которые живут преимущественно в Москве. Очень приятно смотреть, как они там живут, в Москве, но, может, пора заняться и региональным средним классом (например, Питером)? Хотя, надо признать, что с того момента, как я начал читать Men's Health, у меня тоже появились кое-какие пижонские замашки...

Здоровый критик Максим

Дорогая редакция Men's Health!

Будьте и дальше такой же нарядной цветущей, румяной и упитанной (это я о вашей замечательной полиграфии), радуйте наш глаз и заскорузлые мужские души... Мы без Вас, дорогой Men's Health, точно загнемся. Ни носков сами не постираем, ни подгузников не поменяем, ни яичницы с божоле на пармезане не приготовим. Это факт. Любимый Вы наш.

**Искренне Ваш
Кашей, Москва**

Вот читаю ваш журнал и думаю — ну все в нем хорошо. Много полезных статей, вполне реальные ситуации, достаточно недалекие от Земли обсуждаемые проблемы. Но все, о чем вы пишете, связано лишь с обычными отношениями между мужчиной и женщиной. Принято считать, что бисексуалам и геям чуждо все мужское. Но это не так. Мне очень нравится ваш журнал — и когда у меня бывают проблемы с моим парнем, я пытаюсь пользоваться советами Men's Health по поводу поведения с девушками. Получается, правда, не всегда. Я уверен, что вы это письмо не опубликуете — но, может быть, вы как-то на него откликнетесь?

Иван, 20 лет, Москва

Я худощавого телосложения, поэтому активно пытаюсь нарастить мышечную массу. Чем я только не занимался, в какие только тренажерные залы не ходил,



но все равно эффекта практически нет. Только форма мышц стала правильной, а объема нет. Я даже полгода всякими добавками питался, все рав-

но не помогло. В результате я почти полностью разочаровался в тренировках — иногда только хожу в бассейн, катаюсь на лыжах, а летом — на велосипеде.

Ваша качалка «Поправка к конституции» (ноябрь 1999) снова вселила в меня надежду, и я сегодня даже с утра сбегал в тренажерный зал.

Слава Тихонов

Должен сказать, что, читая ваш журнал, я испытываю чувство, чем-то похожее на злорадство. Дело в том, что я никогда не занимался спортом. Выкуриваю по две пачки сигарет в день. Не могу пожаловаться на железное здоровье. Люблю жирную колбасу и ем ее много и с удовольствием. Ложусь спать часа в три ночи, а встаю не раньше полудня (слава Богу, моя профессия мне это позволяет). А в офис, со всеми его начальниками, секретаршами, начальниками рекламных отделов и строгими бизнес-костюмами, меня не затащишь даже на ковбойском кожаном лассо. И я ни под каким соусом не собираюсь менять этот любимый мною образ жизни. Поэтому, листая страницы Men's Health, я чувствую себя как инопланетный шпион, знакомящийся с совершенно чуждыми ему формами жизни. Тем удивительнее, что он мне действительно нравится (даже оформил недавно подписку на год).

Стас, 29 лет, Нижний Новгород

Приз этого месяца получает грустный читатель. Надеемся, что новые женский и мужской ароматы от BOGNER, помогут Роману не только почувствовать себя немного веселее, но и обзавестись новыми знакомыми.

«Здравствуй, Men's Health!

Пишу тебе как старому другу. Решил написать потому, что не с кем поделиться своими чувствами. Нет, у меня есть друзья, но они остались дома — а писать им, что у меня на душе, я не хочу: они подумают, что у меня ничего не получается и я жалеюсь. Надо было сидеть дома и работать, а не ехать получать второе высшее образование. Я живу сейчас в чужом городе без друзей, без денег. Недавно купил последний твой номер — словно с приятелем по душам поговорил. А для меня сейчас это очень важно. Ты стремишься сделать человека уверенным в себе, помогаешь разобраться в своих ошибках. Спасибо тебе за это».

Роман

Чтобы получить приз, нужно связаться с редакцией по адресу: Москва, ул. Выборгская, д.16 (адрес электронной почты: mh@imedia.ru).

Читаю ваш журнал с первого выпуска, но только сейчас решил написать. Связано это с тем, что призы свои вы последнее время все чаще раздаете дамам. Так вот, что самое интересное — дома у меня вас читают моя мама и сестренка. Это еще ничего. Но ваш журнал обожают и моя бабушка. А ей, как-никак, 76 лет. При этом особой прогрессивностью она не отличается. Сплошная эмансипация.

Андрей Нефедов

FRANCK MULLER GENEVE



МУЖСКИЕ И ЖЕНСКИЕ ЧАСЫ

С АВТОМАТИЧЕСКИМ ЗАВОДОМ.

НА КАУЧУКОВОМ РЕМешКЕ ИЛИ СТАЛЬНОМ

БРАСЛЕТЕ. ИЗ ОГРАНИЧЕННОЙ СЕРИИ.

*Master
of
complications*

CONQUISTADOR

Mercury

Official Agent

Тверская, 16,

Галерея «Актер»,
магазин «Mercury».

Москва, тел.: (095) 935-7789.

Кутузовский пр-т, 31,

магазин «Mercury».

Москва, тел.: (095) 249-4363.

Бережковская наб., 2,

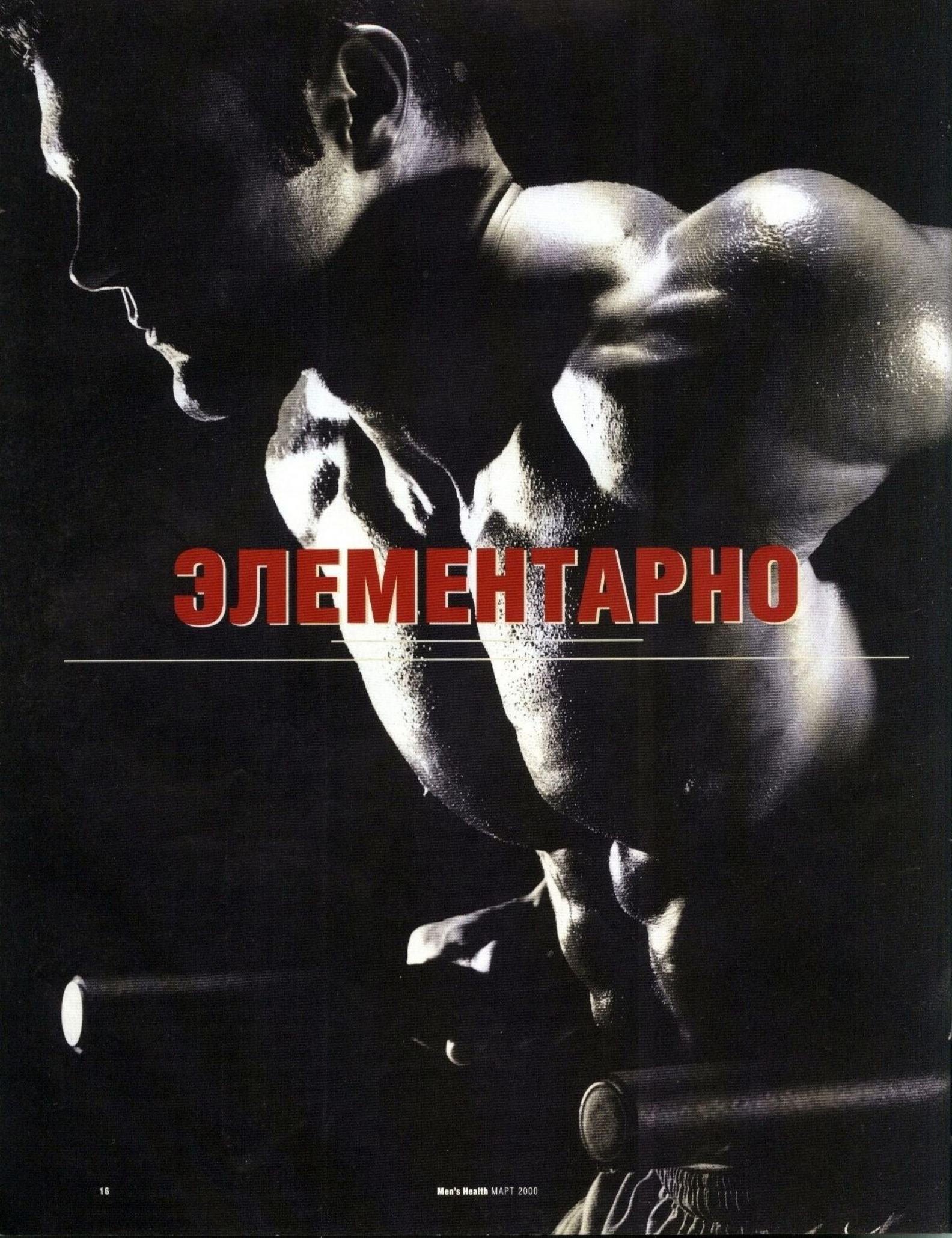
Гостиница «Радиссон-Славянская»,
магазин «Mercury».

Москва, тел.: (095) 941-8929.

Михайловская, 1/7,

Гранд Отель «Европа»,
магазин «Mercury».

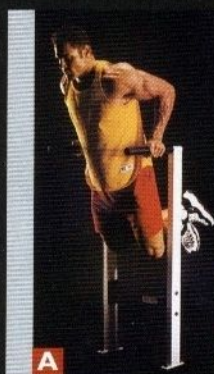
С.-Петербург, тел.: (812) 329-6577.



ЭЛЕМЕНТАРНО

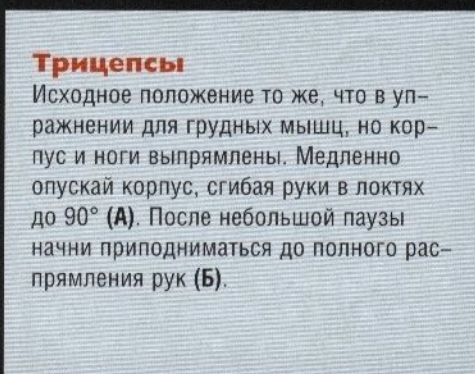
Брр-рус

Дать хорошую нагрузку одновременно мышцам груди, трицепсам и верхним мышцам живота за 5 минут? Никаких проблем. Если выполнить следующий комплекс упражнений на брусьях. Каждое упражнение повтори максимально доступное тебе количество раз, а перед тем как приняться за следующее, делай минутную паузу для отдыха.



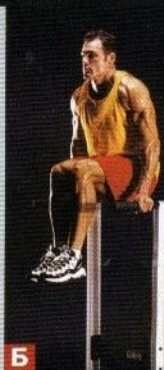
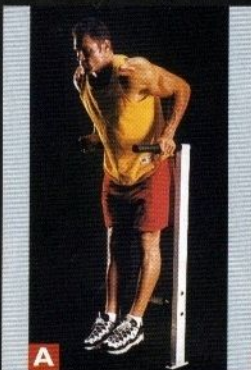
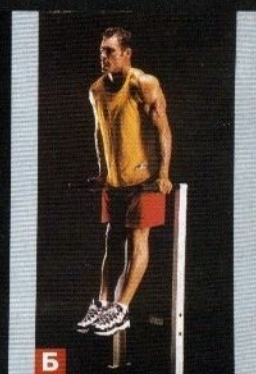
Грудь

Упрись руками в брусья (или в параллельные ручки тренажера). Согни ноги в коленях и подожми их так, чтобы корпус наклонился приблизительно на 45° . Медленно опускайся, пока руки не согнутся в локтях под углом 90° (А). Сделай небольшую паузу и вернись в исходное положение, распрямляя руки (Б).



Трицепсы

Исходное положение то же, что в упражнении для грудных мышц, но корпус и ноги выпрямлены. Медленно опускай корпус, сгибая руки в локтях до 90° (А). После небольшой паузы начни приподниматься до полного распрямления рук (Б).



Мышцы живота

Исходное положение такое же, как в упражнении для трицепсов (А). По мере выпрямления рук, подними колени так, чтобы бедра стали параллельны полу (Б). Задержись ненадолго в этом положении, а затем медленно опускай корпус, одновременно распрямляя ноги. Если это упражнение кажется тебе слишком легким, выполняй его с согнутыми в коленях ногами.

ДЕЛО ВКУСА

Вдвое лучше

Прелесть такого подарка даже не в том, что ты не что-то получишь от 8 Марта, а именно что-то получишь до сознания подарка в простой и доходчивой форме, что не мыслишь себя без нее. Результат долго себя ждать не заставит. Всех благ!

▲ 212 CAROLINA HERRERA

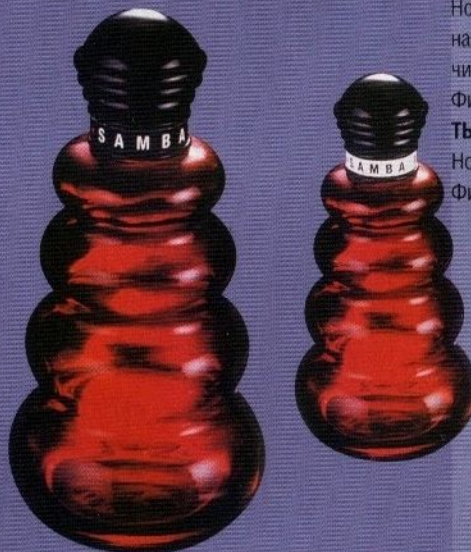
ОНА Верхние ноты: стебли цветов
Ноты сердца: лепестки белых цветов
Финальные ноты: сандал и трансформированные мускусные ноты
ТЫ Верхние ноты: листья цитрусовых, зеленая трава, листья пряностей
Ноты сердца: имбирь, зеленый перец, гардения
Финальные ноты: сандал, ладан, мускус гваяк



YONJI

ОНА Верхние ноты: ромашка, листья иланг, сандал, пачули, корни ириса и амбра
Ноты сердца: красные ягоды, малиновый чай, розовый грейпфрут
Финальные ноты: фрезия, ландыш, иланг, мускус и белая роза
ТЫ Верхние ноты: древесина ценных пород, корица
Ноты сердца: лакричник, кожа
Финальные ноты: мартиникский ром, кофейные

50 ml 1.7 FL. OZ.



▲ SAMBA RED

ОНА Верхние ноты: бергамот, лимон, яблоко
Ноты сердца: мускус, иланг-иланг, жасмин
Финальные ноты: желтый мускус, ирис, амбра
ТЫ Верхние ноты: березовый лист, бергамот, зеленая мята
Ноты сердца: шалфей, красный перец, имбирь
Финальные ноты: пачули, сандал, ель

► L'EAU PAR KENZO

ОНА Верхние ноты: розовое дерево, водяная мята, зеленая мята, мандарин
Ноты сердца: водный жасмин, амариллис, водяная лилия, белый персик, семена розового перца
Финальные ноты: цветочный мускус
ТЫ Верхние ноты: юзу, листья хо
Ноты сердца: листья лотоса и водяная мята
Финальные ноты: зеленый перец и белый мускус



▲ EMPORIO ARMANI

ОНА Верхние ноты: ангелика, кардамон, жасмин
Ноты сердца: гелиотроп
Финальные ноты: ваниль, кедр, мускус
ТЫ Верхние ноты: юзу, шалфей, кардамон
Ноты сердца: древесный мох
Финальные ноты: кедр, гваяк, сандал, мускус



ПО ВИНТИКУ

Цветной фотопринтер

Не так давно появившиеся на нашем рынке, они вызывают у всех огромный интерес. Что в них такого особенного?

Обычные струйные принтеры способны наносить не более двух капель чернил в пределах точки (пикселя). В отличие от них, например в новом фотопринтере HP PhotoSmart P1000, печатная головка картриджа имеет 408 сопел (по 136 сопел на каждый цвет), расположенных на участке шириной 0,61 см. Каждое из них «выстреливает» чернильные микрокапли со скоростью 18000 единиц в секунду. И каждый пиксель формируется из

29 (!) таких капель. Одна точка в результате может передавать до 3500 цветов и оттенков, в отличие от 8 при обычной печати. А новые светостойкие цветные чернила позволят дольше сохраниться твоим фотографиям.

У меня есть друг, который увлекается фотографией и имеет цифровую камеру. Чем порадуется его это устройство?

Принтеры этого типа ориентированы на фотографов, которым необходима быстрая, удобная и высококачественная цветная печать снятого материала. Цифровые фотографии, записанные на картах памяти CompactFlash и SmartMedia, без проблем распечатываются на таких принтерах. Кстати, кроме фотографий, на них можно также печатать и обычные тексты, и графики.

Есть ли у фотопринтеров недостатки?

Такие же, как и у обычных струйных принте-

ров, чернила рано или поздно заканчиваются, а сопла, увы, засоряются.

Сколько же все это стоит?

Сейчас фотопринтеры в зависимости от комплектации и сложности стоят \$440–550.

Стало быть, пришел конец обычным струйным принтерам и фотолабораториям?

До этого еще далеко. Хотя их конец действительно не за горами.



ПРАКТИКА

Анекдот с бородой

Решил вернуться в лоно цивилизации из диких густых зарослей? Добро пожаловать!



До Да, это настоящая борода!



После Теперь я, может быть, наконец найду работу.

Этап 1

Сполосни лицо водой и нанеси на бороду смягчающий гель или шампунь с кондиционером. Это сделает волосы более податливыми и эластичными. Промокни бороду полотенцем.

Этап 2

Тщательно расчеши волосы расческой и отстриги бороду ножницами или машинкой для стрижек волос так, чтобы длина волос, оставшихся на твоём лице, не превышала 2,5 см.

Этап 3

Начиная со скул, захватывая остатки бороды расческой и отрезай все, что вылезает за зубья. Расческа, прижатая между ножницами и кожей, не только сделает щетину ровной, но и спасет от порезов.

Этап 4

Опять смочи лицо водой, теперь ощутимо горячей, и нанеси крем для бритья. Теперь сбивай все. Выбывая усы, двигайся по направлению роста волос, чтобы не травмировать кожу.

Этап 5

Нанеси на лицо увлажняющий крем с алоэ. Пару дней попользуйся лосьоном с УФ-фильтром — твоя борода не пропустила свет к коже, и теперь даже слабое зимнее солнце способно кожу травмировать.



ОПЫТ

8 советов бывалого харизматика

Если ты хочешь повысить свою, пардон, харизму, придержишься этих правил.

1. Не предлагай человеку сделать что-то, чего он сделать заведомо не может.

2. Не кричи и не обижайся.

3. Когда не знаешь, что отвечать, — многозначительно улыбайся.

4. Вежливо отвечай на хамство.

5. Не спеши высказывать свое мнение.

6. Дружи с известными людьми.

7. Не влезай без спроса в чужие проблемы и не рассказывай о своих.

8. Помни, ты — уникальная личность. Но не старайся это демонстрировать.



Психология

Судью на мыло?

Любопытные исследования в области футбола провели британские психологи из Moores University.

Суть эксперимента: арбитры высшей лиги показали трансляцию одного и того же довольно драматично развивавшегося матча и попросили выполнить свой профессиональный долг. Разница между участниками двух контрольных групп была в том, что первая группа судила матч при выключенном звуке, а вторая слышала реакцию болельщиков, наблюдавших за происходящим на поле. Результат? Судившие в глухую зафиксировали куда больше нарушений у команды, игравшей на собственном поле, чем те, кто слышал возмущенную реакцию зрителей на действия команды-гостя и поддерживал родную команду. Вывод прост: угроза отправить судью на мыло, озвученная 40-50 тысячами болельщиков, воспринимается арбитрами достаточно серьезно.

ДЕЛО ВКУСА

Сумма прописей

Не забудь, что к 1 апреля надо заполнить налоговую декларацию. Только очень хорошая ручка может хоть немного скрасить этот процесс.

BVLGARY

Шариковая ручка. Хай-тек плюс дизайн третьего тысячелетия.

MONTBLANC — MARCEL PROUST

Коллекционная. Серебряная отделка, золотое перо.

TIFFANY

Серебряные корпус и перо.

DUNHILL — AD2000

Ручка-миллениум. Ювелирная сталь, матовое покрытие. Золотое перо.

SNEAKERS

Латунный корпус. Матовое эмалированное покрытие. Шарик так и катится по бумаге.

CROSS — CENTURY

Ручная сборка. Пожизненная гарантия.



NICE БЕЛЫЕ & WHITE И КРАСИВЫЕ

Здоровые и красивые зубы - это мечта, которую мы можем осуществить.

Все виды стоматологических услуг!

Первоклассное лечение и протезирование с использованием новейших материалов и технологий.

Впервые пожизненная гарантия на керамику на золотой основе.

Профилактика пародонтоза и кариеса (даже на молочных зубах).

Консультации опытных специалистов; отбеливание зубной эмали.

Услуги ортодонта, члена Международной Федерации ортодентов, который поможет изменить прикус, выровнять зубы и взрослым, и детям.

Бесплатные первичные консультации.

Гибкие цены. Система скидок.

АМЕРИКАНСКАЯ СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА

ул. Студенческая, д. 33, корп. 14

тел. 937-16-16

Фото: Everett Collection

ОПЫТ

И было всем так весело...

1 апреля, как известно, День дураков. И в этом ты не замедлишь убедиться, едва переступив порог своего офиса. Все те же самые осточертевшие тебе еще с детского сада шутки — неужели ни у кого из присутствующих интеллектуалов не хватает фантазии изобрести хоть что-нибудь новое....

А самое идиотское во всей этой истории — то, что ты продолжаешь упрямо на эти бодротатые розыгрыши ловиться. В сто тысяч пятьсот пятьдесят пятый раз.

7 самых популярных рабочих первоапрельских розыгрышей

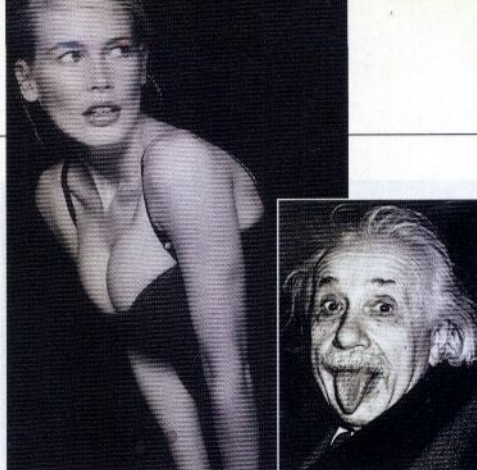
- ▶ У тебя шнурки развязались.
- ▶ Пал Палыч велел тебе срочно зайти к нему в кабинет.
- ▶ Звонила твоя жена и просила тебя на обратном пути купить... (далее следует название какого-нибудь тяжело транспортируемого и очень труднодобываемого предмета).
- ▶ Что у тебя этакое на лице?!
- ▶ Нам выдали премиальные — можешь сходить за ними в бухгалтерию.
- ▶ Ты сзади весь перепачкался штукатуркой.
- ▶ Ты знаешь, что тебя сегодня уволили? Ну очень смешно...



ПСИХОЛОГИЯ Подумать только

В Голландии был произведен следующий эпохальный психологический опыт: испытуемые, разбитые на группы, должны были отвечать на вопросы интеллект-теста. При этом каждой группе была выдана фотография одной из нескольких знаменитых личностей.

Участников просили при заполнении анкет все время думать о данной личности. Самые высокие интеллектуальные результаты показала группа, «размышлявшая» о топ-модели Клаудии Шиффер. Самые низкие — группа, получившая фотографию ученого Альберта Эйнштейна. «Мы полагаем, что большинство участников были склонны смотреть на Шиффер как на не слиш-



ком умное существо. Это заставляло людей чувствовать себя мудрее и разумнее, чем обычно. А вот сравнивая подсознательно свой интеллект с эйнштейновским, испытуемые тушевались и пасовали», — говорит организатор проекта Ап Дийкстерхус. Который, надо думать, проводит немало времени, анализируя феномен личности А. Эйнштейна.

ОПЫТ Помощники на нюх

Американские психологи провели серию тестов в магазинах.

Актеры просили покупателей разменять деньги или примерить вещь. Оказалось, что люди в два раза чаще соглашались помочь актерам, надушенным приятными запахами, чем тогда, когда те не были «ароматизированы». А когда актеров сбрызгивали имитаторами запаха пота или чеснока, то желающих помочь им становилось в два раза меньше.





ПРО ПИТАНИЕ

Сгинь, плесень!

Ну да, из плесени в свое время изготовили самые первые антибиотики.

Но это не значит, что теперь благодарное человечество должно прощать этим зеленым грибкам все. Например, привычку селиться на любых продуктах, стоит только хозяину отвернуться. Тем более что многие из видов плесени не только не способны никого вылечить, но и могут оказаться крайне ядовитыми.

Пятна на картофеле и луке

Собственно говоря, эти зеленые пятна на картофеле — не плесень, а изменение цвета, вызванное некоторыми очень ядовитыми веществами, образовавшимися в картофеле за время длительного хранения. Если тебе позарез приспичило все-таки съесть эту картофелину, срежь кожуру как можно толще и удаляй затемненные области. А вот пятнистый лук нужно выкидывать немедленно — он не только размяк и потерял свои вкусовые качества, но, возможно, даже стал реально ядовитым.

Плесень на варенье

Плесневые грибки лишь с большим трудом могут питаться сахарными сиропами, поэтому в глубь банки плесень не залезает и продукт не портит. Пораженный слой нужно аккуратно удалить ложкой, остальное варенье вполне еще пригодно в пищу. Правда, это не относится к различным диетическим фруктовым мармелодам: чем меньше в них сахара, тем проще плесени добираться до фруктовой мякоти вплоть до самого дна банки.

Патина на хлебе

Если плесень только на корке, то хлеб еще съедобен, если на срезе внутри видны крохотные зеленоватые или коричневые пятнышки — выкидывай его немедленно. Во-первых, вкус совершенно испорчен, во-вторых, может начать болеть живот. Срезая пораженную корочку, бери поглубже, чтобы не задеть плесень и не перенести ее споры ножом внутрь буханки.

Кто живет в сыре?

Плесень плесени рознь. И если сыр продавался в магазине без плесени, то лучше его не есть, если эффектную расцветку он приобрел уже у тебя дома.

Если ты не помнишь — был сыр изначально с плесенью или без, то внимательно рассмотри его.

Мягкая, слегка пушистая белесоватая корка сверху (как на камамбере) — это «хорошая» плесень, основной заботой которой является консервация в сыре мягкого и нежного привкуса.

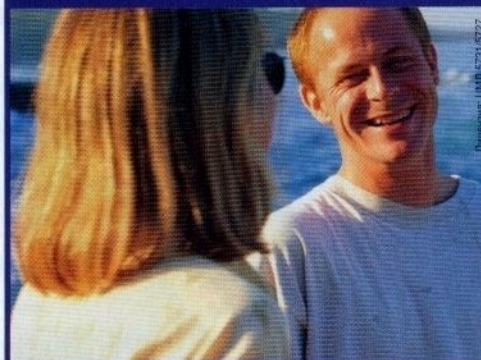
Если сыр изнутри проеден темными зеленовато-синими ходами (как горгонзола или рокфор), то это тоже «хорошая» плесень, придающая сыру пикантный острый вкус. А вот дикорастущая «плохая» плесень выглядит как светло-зеленое с белыми вкраплениями пятно на внешней поверхности сыра. Срезать его бесполезно — такое пятно означает, что сыр изнутри уже пророс невидимыми микроскопическими и очень ядовитыми спорами. Выкидывай его, причем не в мусорное ведро, а прямою на улицу в помойку, иначе есть риск инфицировать этими спорами всю кухню.

Плесень на фруктах

Коричневые пятна на шкурке груш, яблок, бананов, ананасов и других фруктов свидетельствуют о том, что фрукт очень спелый и в нем много сахара. К сожалению, грань перехода от абсолютной спелости до испорченности у фруктов не слишком резка. И чем более ослаблена иммунная система человека, тем выше риск, что от переспелого плода у него начнутся желудочно-кишечные проблемы. Но если еще даже не слишком перезревший фрукт имеет на себе хотя бы пятнышко плесени, выкидывай его целиком и не раздумывая: большинство из видов «фруктовой» плесени крайне канцерогенны.

ТРАНСПЛАНТАЦИЯ ВОЛОС

Более 5-и лет работы в России



На первый взгляд лысина не помеха. Но слишком часто приходит мысль: да, раньше было лучше... Трансплантация собственных волос в Медицинском центре доктора Минкина — подходящий путь «назад в будущее» для людей в любой стадии облысения.

Пересадка части собственных волосных луковиц с затылка в область лысины вернет естественно растущую шевелюру, а также собственные Вам оптимизм и уверенность.

Специалисты Клиники предлагают новую усовершенствованную программу восстановления волос, позволяющую добиться практически любого желаемого результата. Программа включает использование современных сверхточных технологий и выполнение индивидуально подобранных методик:

- Трансплантация собственных волос с использованием микротрансплантатов
- Лазерная трансплантация
- Имплантация искусственных волос
- Комбинированные операции

Усовершенствованная техника формирования трансплантатов позволяет значительно снизить стоимость операции.

Для Вас — индивидуальный подход, рекомендации опытных врачей.

Пора изменить то, что возможно.

Просто, естественно, на всю жизнь

Медицинский Центр
доктора Минкина
Тел.: (095) 939 8606,
939 8608, 939 8511



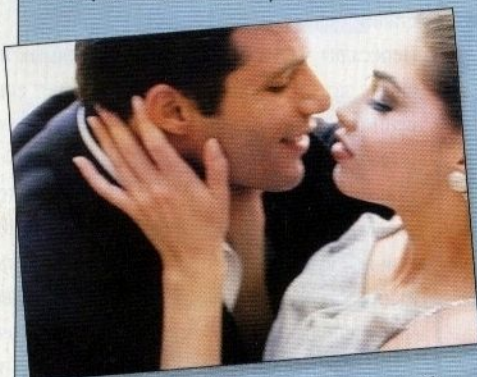
Dr. MINKIN
HAIR
RESTORATION
CLINIC

ТОНКОСТИ

Телячьи нежности



● «Самый лучший первый поцелуй должен быть очень легким. Чтобы губы мужчины были сухими,



нежными, чтобы они едва прикасались к моим губам — от волнения в это время у меня даже голова начинает кружиться».

Диана, 26, журналистка

● «Вначале будь очень осторожен. Не надо ни засасываний, ни проникновения языка — твой рот должен скользнуть по ее губам, как сухая кисть по бумаге».

Жанна, 30, рекламный менеджер

● «Когда мужчина подходит ко мне сзади и целует меня в шею, затылок и уши, у меня вся спина покрывается мурашками и я сразу чувствую, что готова к сексу, хотя еще минуту назад я размышляла о чем угодно, кроме этого...»

Оксана, 24, актриса

● «Ненавижу, когда кусаются. Поэтому что это действительно больно. Но

еще хуже, когда парень оставляет на тебе засосы, — мало того что приходится потом изводить массу тонального крема и носить шейные платочки, но еще и для кожи это вредно».

Катя, 29, журналистка

● «Идеальное соотношение для меня — одна минута поцелуя «с языком» на три минуты поцелуев «без языка».

Оля, 26, дизайнер

● «Когда язык попадает между губ, можно начать играть им. Он движется быстро-быстро, его кончик совсем твердый, он то проникает внутрь, то выскальзывает наружу...»

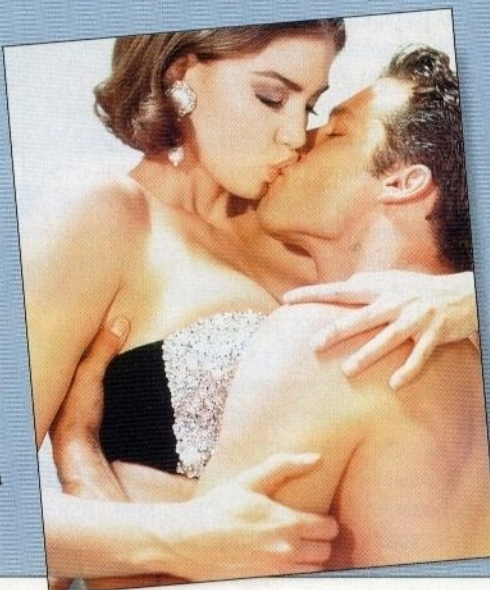
Света, 40, редактор

● «Если ты сперва поцеловал ее в губы, а потом начал ласкать губами шею и подбородок, то возвращайся потом к ее рту тем же путем, которым спулся».

Рената, 34, адвокат

● «Когда мужчина во время поцелуя нежно гладит кончиками пальцев мою шею, поцелуй получается особенно сексуальным».

Даша, 27, бухгалтер

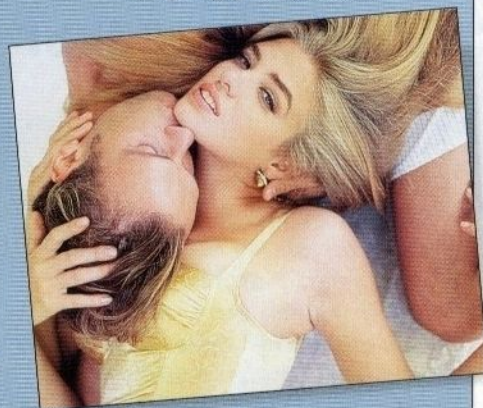


Разумеется, все, что будет написано дальше, ты знал еще в третьем классе, в пятом впервые применил на практике, а к настоящему времени достиг полного и окончательно

совершенства в этом вопросе. Но как тогда объяснить следующий факт: 40% женщин из числа специально опрошенных нами считают, что большинство мужчин не умеет как следует целоваться? Восьмому марта посвящается.

● «Опиши по моим губам жестким кончиком языка округлость вдоль всей линии рта».

Марина, 21, визажист



● «Чередуй сильные и властные поцелуи с нежными и робкими. Чем глубже и энергичнее поцелуй, тем сильнее прижимай меня к себе».

Ксения, 29, логопед

● «Страстные поцелуи рот в рот во время секса — прекрасный способ помочь женщине достичь оргазма. К сожалению, многие мужчины не могут целоваться в этот момент, так как им не хватает дыхания».

Лена, 31, художник

● «Не люблю, когда зубы стучаются во время поцелуя. Это не эротично».

Света, 18, студентка

● «Если ты водишь кончиком языка по моим щекам, лбу и векам, постарайся, чтобы язык был не слишком влажным, иначе мне будет казаться, что это мой миттельшнауцер пробрался в спальню».

Тамара, 22, студентка

● «Если во время поцелуя ты слегка приподнимешь женщину, то у нее в прямом смысле слова «земля уйдет из-под ног».

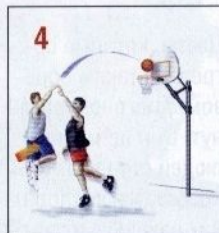
Вера, 20, модель

ТЕХНИКА

А что у тебя в корзинке?

Если кто-то полагает, что у тебя там кило поганок, этот кто-то сильно заблуждается. В корзине у тебя победно трепыхается баскетбольный мяч, собственноручно заброшенный тобой при помощи сверхпопулярного удара «крюк». Удар, который считается секретным оружием всяких верзил по фамилии Джордан, Абдул-Джаббар или Родмэн, может быть освоен и тобой. Вне зависимости от того, сколько сантиметров в тебе наблюдается.

Пин Ньювелл, бывший тренер американской олимпийской сборной, утверждает, что, последовательно выполняя эти четыре шага, ты без проблем научишься забивать мяч «крю-



ком». (Если ты левша, делай все в зеркальном отображении.)

1. Приготовься

Встань в 1,8-2 метрах справа от линии. Слегка согни ноги в коленях и поднеси мяч к груди, разведя при этом локти.

2. Поворот

Быстро развернись влево, опираясь на левую ногу и одновременно подняв правую. Держи мяч справа от груди. Попробуй увидеть край корзины.

3. Подпрыгни

Когда ты увидишь корзину через левое плечо, оттолкнись левой ногой и подпрыгни. Теперь высоко подними мяч в правой руке, опустив левую вниз для удержания равновесия. Даже высокому игроку будет непросто поставить блок, так как твое тело окажется на его пути.

4. Бросай

Зафиксируй правую руку и запястье. Мяч направляй в корзину пальцами. Целься в квадрат над корзиной. Отскочив от доски, мяч с большей вероятностью попадет в самую корзину. Тебе необходимо приземлиться лицом к корзине на случай, если мяч отрикошетит.

Иллюстрации: Trevor Johnston



ВИТАТРЕСС - сильнее, чем стресс!

Напряженный ритм современной жизни отнимает все больше сил, обесцвечивает положительные эмоции, оставляя взамен бессоницу, усталость и ... СТРЕСС - состояние, сопровождаемое хронической нехваткой веществ, которые Ваш организм не успевает пополнять в условиях повышенных нагрузок.

Антистрессовый витаминно-минеральный комплекс

"ВИТАТРЕСС" - уникальный отечественный препарат, разработанный специально для повышения уровня сопротивляемости организма к стрессовым ситуациям и неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Эффективная комбинация 16 витаминов, минералов и глутаминовой кислоты помогает лучше переносить нервные и физические нагрузки, повышает работоспособность, улучшает самочувствие, благотворно влияет на память и сон.

ВЕРОФАРМ™

Тел.: (7095) 792-5330;
факс: (7095) 792-5328

ТАКТИКА

Фирма веников не вяжет

Любой наш соотечественник в обязательном порядке вынужден всю свою жизнь делать две вещи: носить штаны и дарить женщинам цветы. Если же он попытается пренебречь любой из этих традиционных мужских обязанностей, он периодически будет попадать в очень неудобные ситуации.

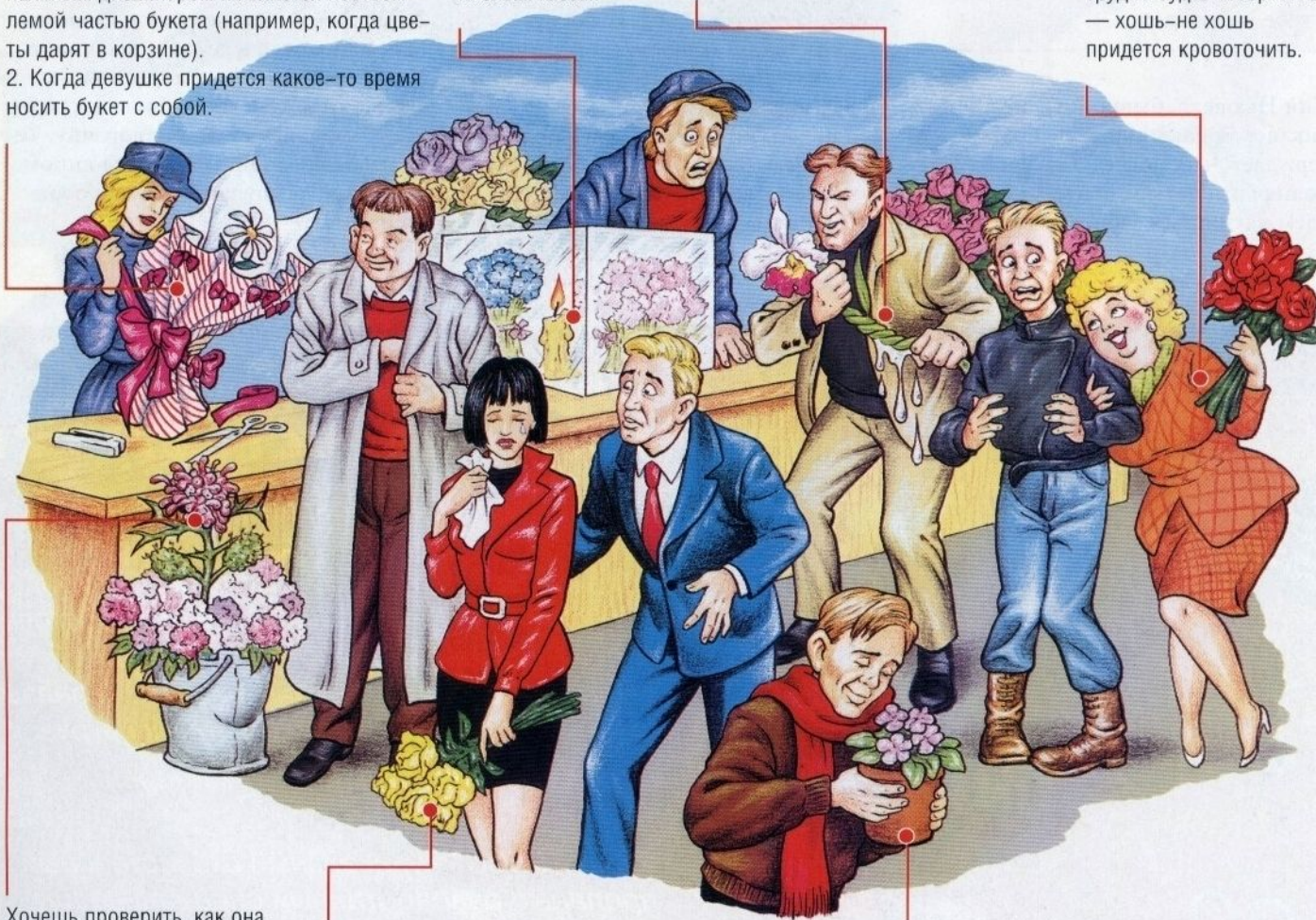
Плохо, когда обертка выглядит ярче и заметнее, чем цветы. Вообще упаковку лучше снять, перед тем как вручать букет, пусть даже жалко выкидывать такую золотую и блестящую штуковину. Цветы в упаковке принято дарить в двух случаях:

1. Когда упаковка подобрана профессиональным дизайнером и является неотъемлемой частью букета (например, когда цветы дарят в корзине).
2. Когда девушке придется какое-то время носить букет с собой.

Цветы, которые согревали таким образом, долго не протянут. Они не меньше людей страдают от недостатка кислорода и отравления углекислым газом.

Чем больше влаги и гибкости в стебле, листьях и бутонах, тем дольше простоит цветок. Если стебель растения легко гнется, а его листья влажны на ощупь, есть шанс, что оно не повесит уныло голову уже через полчаса после начала праздничного ужина.

Алые розы принято дарить, только намекая на свои нежные чувства. Типа «вот так же кровотоцит мое израненное твоим светлым образом сердце». Смотри, потом трудно будет отвертеться — хошь-не хошь придется кровотоцит.



Хочешь проверить, как она к тебе относится? Купи что-нибудь экзотически колючее и вручи ей. Если она восхищенно прошепчет: «Боже мой, какая прелесть!», значит, она к тебе относится лучше, чем ты того заслуживаешь.

Женщины — натуры нередко суеверные. Распространенное женское суеверие гласит: тот, кто дарит желтые цветы, собирается изменить или бросить. Возможно, именно твоя девушка — здравомыслящая материалистка, но лучше не рискуй понапрасну. Зато желтые цветы без проблем можно дарить женщинам-коллегам, родственницам и просто добрым приятельницам.

Если ты купишь девушке цветы в горшке, она придет к одному из двух выводов: ты бережно относишься к живой природе; ты хочешь сделать ей подарок, который всегда напомнил бы ей о тебе. Но это должны быть действительно дорогие и распутившиеся цветы, а не сомнительная зеленая поросль.

Иллюстрация: Влад Лесников

СЕКС

У, прима!

В этом году на рынках США и Европы должен появиться конкурент виагры — новейший секс-стимулятор, получивший весьма подходящее для русского уха название «Уприма».

В отличие от виагры, уприма, которая проходит сей-

час последние лабораторные испытания, влияет не столько на физиологию, сколько на психику. Препарат содержит апоморфин — вещество, стимулирующее клетки-рецепторы, ответственные за половое возбуждение (а еще и рвотный центр!). Уприму рекомендуют, когда психологические проблемы являются основной причиной сексуальных неудач (партнерша не нравится, начальник на работе замучил и т.д.). Эффективность препарата — в 7 из 10 проблемных случаев. Впечатляющий эффект получается при комбинированном приеме упримы и виагры — двойного натиска не выдерживает самая хладнокровная мужская особь. Правда, у препарата есть побочные эффекты: каждый пятый жаловался на чувство тошноты в течение нескольких минут после приема, а в 3% процентах случаев применение упримы приводило к расстройству желудка — настолько быстрому и продолжительному, что не могло быть и речи ни о каком дальнейшем сексе.

ФАКТЫ ЖИЗНИ

Во время полового акта мужчины сжигают на треть больше калорий, чем женщины.



КНИГИ

Дерек Липман. КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ХРАПА
Изд-во «Питер паблишинг», СПб., 1998 г.

«Лесша минкононо йа мулуме вуубе», — неласково говорят в таких случаях замбийки. В российском варианте это звучит покороче: «Хватит храпеть!» А итальянки... Впрочем, с кратким разговорником по данному поводу, приведенным в книге известного американского отоларинголога, ты сможешь ознакомиться сам. А заодно и все остальное прочитать. Причем, даже если от твоих родных и близких пока не поступало претензий на сей счет, это еще ничего не значит: по статистике, рано или поздно храпеть начинают от 45 до 50% жителей

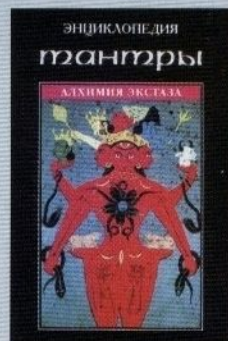
нашей планеты (мужчины в несколько раз чаще женщин). Единственный недостаток этой хорошо написанной и переведенной книги — отсутствие универсального способа борьбы с храпом. Но это не вина автора. Просто такого средства еще не существует. Слишком уж индивидуальное это дело — храп.

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ТАНТРЫ

Изд-во «Локид-миф», М., 1999 г.

Все говорят «ом мани падме хум, ом мани падме хум...» А что это такое? А? Нет ответа. А все почему? Что-то давно энциклопедий тантры у нас не выходило в свет. Ну да теперь трудные времена позади. Теперь каждый российский обыватель сможет с полной определенностью утверждать, что тантризм это: истинное учение о поклонении Шакти, или самый короткий путь к нирване, или изуверское учение индийских сект, или ритуальный разврат под маской религиозного ритуала, или... И, что самое интересное, он будет прав в любом случае (если не считать нелепой случайности, позволившей ему пройти мимо прилавка с этой книгой).

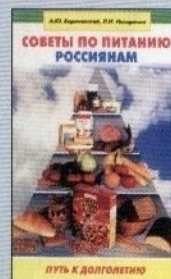
Цитата: «Мармы — санскритское обозначение эрогенных зон. Самой эрогенной зоной традиционно считается человеческий разум. Основные его функции — мышление и воображение, первое — принадлежность мужчины, второе — женщины». В этой книге найдется и над чем поразмыслить, и что повообразить. Все это достаточно кратко и доступно. То есть чтобы не случилось слишком большого разрыва между словом и делом.



А. Барановский, А. Назаренко.
СОВЕТЫ ПО ПИТАНИЮ
РОССИЯНАМ

Изд-во «Атон», СПб., 1998 г.

Кизил, сметана, перловка, хурма, щавель, манка, докторская колбаса, урюк, боржоми и эссен-туки... ничего этого не сыскать даже в очень толковых и полезных переводных справочниках по питанию. Зато всего этого полно на столах и холодильниках наших сограждан. Консервативные привычки в области подбора продуктов питания — из категории самых нерушимых на свете. Да и причин отказываться от того или иного продукта вроде бы нет. Толковых отечественных справочников с учетом национальных особенностей пока не наблюдается. Но, судя по этой книге, ждать их осталось недолго. Особо хотелось бы отметить главы «Лечебные свойства пищевых продуктов» и «Пищевая аллергия». Небезынтересно прочитать раздел «Питание и секс».



СОВЕТ МЕСЯЦА ОТ GOLD'S GYM

Тяга сверху три лучших способа

Одно из наиболее важных упражнений для мышц спины — это тяга сверху, но техника выполнения этого упражнения довольно многообразна, что вызывает у тренирующихся массу вопросов: каким хватом брать за перекладину, тянуть за голову или перед грудью, широкую или узкую насадку использовать? Тренер фитнес-центра Gold's Gym Денис Семенихин считает, что ответ на все эти вопросы прост: в тренировке спины важно разнообразие углов приложения нагрузки и разнообразие ширины хватов. Поэтому каждый раз, делая тягу сверху, следует менять насадки или ширину хвата, чтобы получилась примерно следующая последовательность: тренировка 1 — тяга за голову; тренировка 2 — тяга к груди; тренировка 3 — тяга узким хватом к низу груди с обязательным прогибом спины. Это обеспечит проработку и пропорциональное развитие всех мышц среднего и верхнего отделов спины.

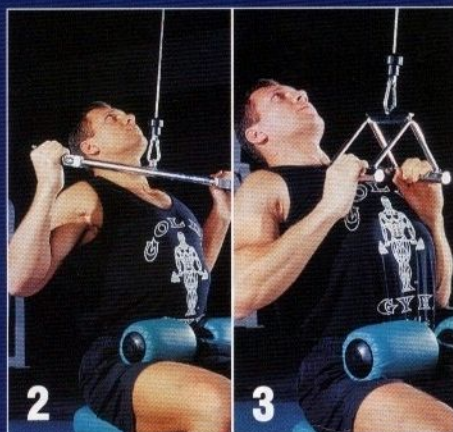


Фото: Дмитрий Донской

ПРОФИЛАКТИКА

Синдром менеджера

И это называется жизнь! Ты замучен и задерган, не в состоянии расслабиться... Печально. Тем более что это все противоречит основным правилам успеха в карьере. А именно...

Менеджер не имеет права плохо выглядеть, опаздывать, забывать самое важное и все такое. То есть ты должен быть здоровым, веселым и спокойным. Причем именно быть, а не казаться. Ты же знаешь — нельзя долго скрывать, что тебе не нравится работа, что ты ходишь на нее только ради зарплаты. Тем более что это не так. Ведь правда? Просто тебя буквально все достало именно сегодня. И ты это чувствуешь. Нервничаешь, психуешь, плохо спишь, боишься пропустить что-то важное и потерять конт-

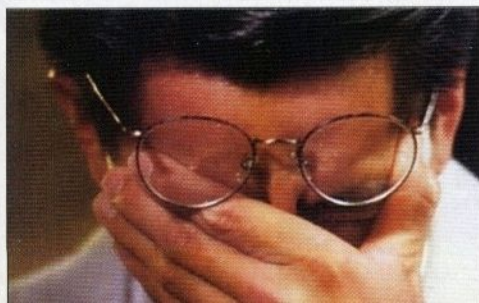
роль над ситуацией. Это хронический стресс! Как справиться с проблемой?

Психологические ходы

- Не делай несколько дел сразу.
- Не торопись — ты все успеешь.
- Работай только на работе, а не дома.

Физиологические ходы

- Спи не меньше 8 часов в день.
 - Принимай контрастный душ.
 - Раз в неделю ходи в бассейн, тренажерный зал или просто на прогулку.
- Если не помогает, зайди в аптеку и купи упаковку Ново-Пассита. Это растительный лекарственный препарат, основное свойство которого — снимать «синдром менеджера». Принимай его по 1 чл. 3 раза в день, и ты скоро заметишь, что встречаешь утро не с раздражением, а с желанием вершить великие дела. Тем более что ты стал хорошо спать, тебя не мучает сердцебиение и не бросает в пот. Теперь ты в состоянии быстро принимать решения, избавившись от ненужных сомнений и головной боли. Кстати, Ново-Пассит не вызывает привыкания в отличие от большинства синтезированных успокаивающих таблеток.



Капитан Немо и К°



*Путешествия
по всему миру
с аквалангом
и без!*

т.: 290-6612

290-4529

т./ф.: 290-4754

E-mail: captain-nemo@mtu-net.ru

2168\$ • Каймановы острова

2231\$ • о.Козумель (Мексика)

2699\$ • Тринидад и Табаго

2622\$ • Микронезия

1570\$ • Гранд Турк

1555\$ • Мальдивы

2271\$ • Бонаир

2488\$ • Белиз

В стоимость пакета входит:
авиаперелет,
проживание,
дайвинг.

Нижний
Кисловский
переулок,
дом 6,
стр. 2

**Дайвинг-сафари
на кораблях.**

**Дайвинг туры
для начинающих.**

НЕ ХОЧУ ЗАПУСКАТЬСЯ В ОГОРОД

Автор: Николай Гамалей

Окружающие меня женщины традиционно помешаны на огородничестве. Видимо, мне так на роду написано. Сперва это были мама с бабушкой, потом первая жена, потом жена вторая. Даже моя двухлетняя дочь — невинный пока еще ребенок — и та больше всего на свете любит копать ямки лопаткой, и я подозреваю, что это неспроста.

В принципе, я тоже не монстр какой-нибудь. Ничего бы не имел против всех этих морковок и анютиных глазок, если бы они произрастали сами по себе, не требуя, чтобы я сидел при них неотлучно, выполняя их разнообразные пожелания.

Что поделаешь, я напрочь лишен чувства восторга перед чудесной тайной произрастания стебелька из семени. Хотя

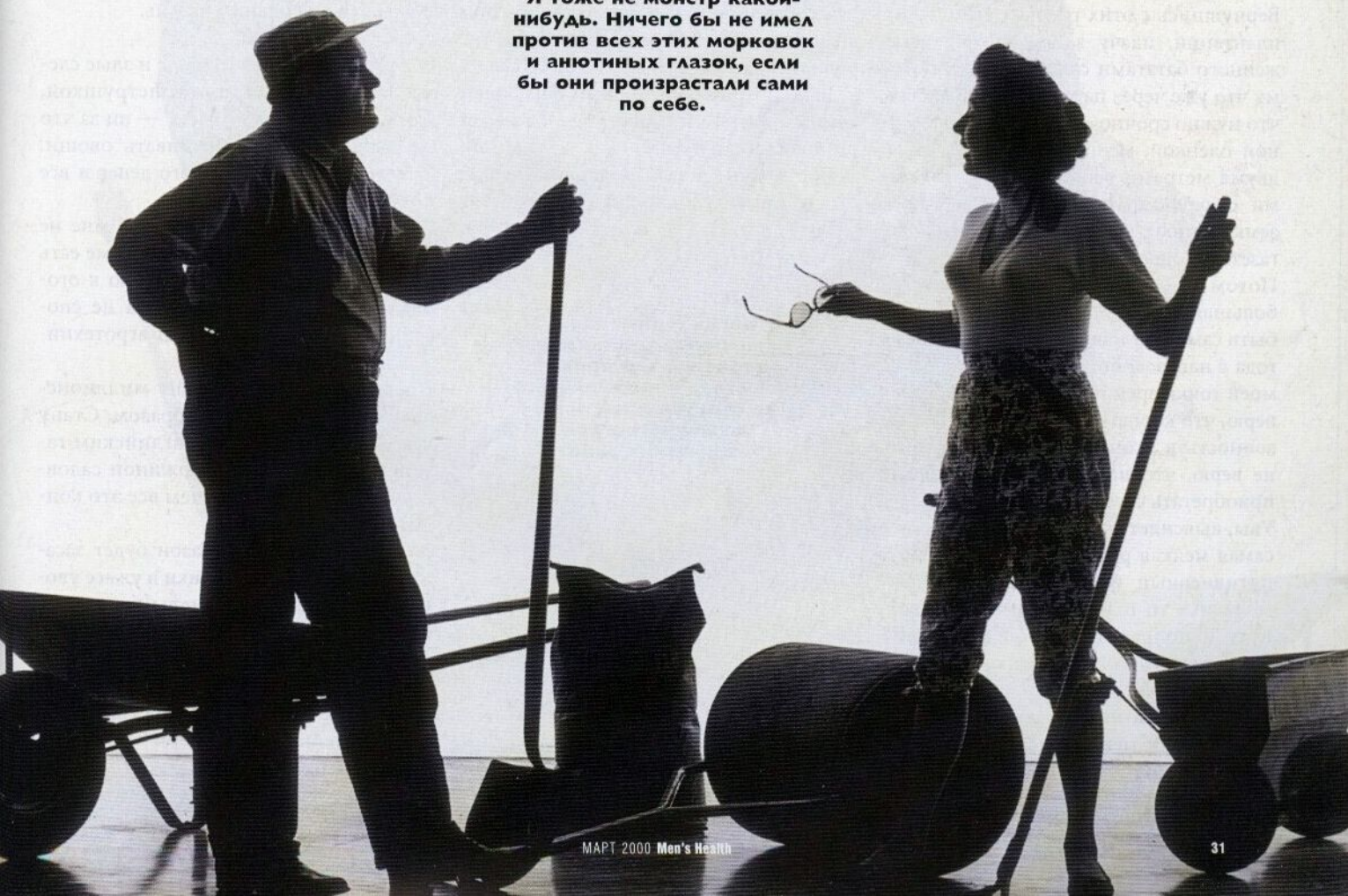
Весна на носу. Ужасно. Порой мне хочется, чтобы весь год земля была надежно покрыта белым снегом, а из растительности на ней зеленели только елки.

это чувство, по данным статистики, естественно для каждого четвертого мужчины. (А у женщин этот процент выше в два раза, и каждая вторая дама самой природой подготовлена для того, чтобы беспрестанно сеять и косить какие-нибудь маргаритки, не уставая при этом радоваться жизни. Такое разделение сил обычно объясняется тем, что мужчины в первобытном обществе занимались в основном охотой, а женщины собирательством и огородничеством.) То, что мои предки по мужской линии,

видимо, старались держаться подальше от любых женских поселений с их цветущими огородами, наложило глубокий и трагический отпечаток на всю мою жизнь.

Каждый год все повторяется заново. Вначале на окнах в квартире появляются шеренги криво обрезанных молочных пакетов. В них сидят новорожденные огурцы и помидоры, которые в солнечные дни нужно носить гулять на балкон, немедленно водворяя обратно в тепло, едва только на солнце наползает

Я тоже не монстр какой-нибудь. Ничего бы не имел против всех этих морковок и анютиных глазок, если бы они произрастали сами по себе.



тучка. Для всех этих сложных манипуляций, понятное дело, необходима мужская сила.

Власть нанявчившись с помидорами, я оказываюсь командированным на дачу — пора копать землю. Под надзором, разумеется. Если за мной не следить, то я буду плохо вытаскивать из вскопанной земли корешки сорняков и обязательно распашу клумбу с многолетними цветами.

Я могу бунтовать, вставать на дыбы, грызть удила и бить копытами, но это не поможет. Не на таковых напал.

9 мая буду высаживать картофель. Мои предложения купить грузовик этого дорогостоящего овоща и засыпать им все свободные помещения в доме отменяются как несерьезные. Что с того, что один мой рабочий день стоит больше, чем любой самый сказочный урожай, который снимался когда-либо с этого грешного картофельного поля? Свой картофель — это свой картофель. И не о чем тут разговаривать. Я что, собираюсь оставить семью без собственного молодого картофеля?

Вернувшись с этих рабских египетских плантаций, плачу за химчистку изгаженного бататами салона. И зря, потому что уже через пару дней выясняется, что нужно срочно ехать в совхоз за черной пленкой, мешком курьего дерьма, двумя метрами рабицы, пятью пакетами суперфосфата, сорока отростками земклуники, завернутыми в мокрые газеты, и одной тяпкой.

Потом у моего семейства случается большая удача. Чудом удается раздобыть самосвал навоза, хотя в это время года с навозом большая напряженка. С моей точки зрения, это нелогично. Я не верю, что коровы как-то соблюдают сезонность в этом вопросе. Кроме того, не верю, что нам так уж необходимо приобретать сразу три тонны.

Увы, выясняется, что три тонны — это самая мелкая розница. Беру на работе пятидневный отпуск, невнятно бормоча что-то о необходимости отдохнуть и поправить здоровье. Не могу же я сказать коллегам правду о том, что заставляет меня бросить издательство в самый напряженный весенний период, они меня смешают с этой самой правдой.

Говорят, что раньше запахом хлева лечили легочных больных. Для них на больших скотных дворах сколачивались балконы — и слабогрудые дамы и господа сидели там в креслах часами, вдыхая целительный аромат. Полагаю, что нечто осмысленное в этом методе было. Во всяком случае меня бы не удивило, если бы туберкулезные бактерии действительно спешно сматывали удочки в такой здоровой атмосфере. Что касается меня, то, наверное, идеальные легкие мне отныне обеспечены пожизненно.

Окончательный переезд семьи на дачу я встречаю с облегчением. По крайней мере теперь не нужно будет мотаться туда ежедневно до и после работы, открывая и закрывая помидорные парники. Все мои беды в том, что я не романтик. Если бы я был романтиком, меня бы, возможно, вдохновлял сам процесс. Но, увы, я трезвый реалист, поэтому мне нечем вдохновляться. Знаю, на что будут похожи эти помидоры, когда они вырастут. По размеру и цвету они будут похожи на хороший и крупный виноград. По вкусу — гораздо хуже. К счастью, никто их особенно не ест. В конце концов они вернутся на те самые подоконники, где родились, чтобы там же и скончаться — судя по покрывающим их жалкие бочки темным пятнам и наростам — от некой разновидности чумы.

Вообще весь урожай с нашего участка выглядит так, словно духи земли мстят

Когда в доме есть женщины, одержимые страстью к огородничеству, — никакая сила не способна спасти их мужчин от агротехнических работ.

за то, что эта земля оплодотворяется мною, мягко говоря, без особого любовного экстаза. Наши огурцы я, например, узнал бы среди тысяч других. Их легко отличить — они связаны узлом и покрыты длинными острыми иглами. Моим дамам можно сто тысяч раз повторить, что нельзя сажать вместе десять разных сортов, — они, в погоне разнообразием, будут снова и снова производить эти сложные генетические опыты.

Яблоки, свекла и капуста у нас, наверное, растут вкусные. Иначе с чего бы их еще до созревания подчистую сжирали бы жуки, слизняки и бабочки?

Единственное, что у нас растет по-настоящему хорошо — это ревень. Каждую весну меня заставляют выкорчевывать его кусты по всему огороду, но он, наперекор такому недоброжелательству, к осени заполняет собой весь участок. И какой ревень! Каждый лист — размером с зонтик. Ревеневый кисель, ревеневый компот и ревеневый маринад — наши семейные фирменные блюда.

Жаль, что я ненавижу ревень.

В детстве, проливая горькие и злые слезы над пропалываемой петрушкой, я думал, что когда вырасту — ни за что на свете не буду выращивать овощи. Я буду зарабатывать много денег и все покупать в магазине.

Сейчас я понимаю, что деньги мне не помогут. Потому что, когда в доме есть женщины, одержимые страстью к огородничеству, — никакая сила не способна спасти их мужчин от агротехнических работ.

Предположим, что я стану миллионером. (Неважно, каким образом. Стану и все.) Куплю виллу с английским газоном, оранжереями и дюжиной садовников. Что я, не знаю, чем все это кончится?

Знаю, и прелюбопытно. Газон будет засажен картошкой, садовники в ужасе уволятся, на всех окнах виллы будут представлены пакеты с саженцами орхидей и ананасов, а я буду кататься на своем Роллс-Ройсе, загрузив его до верха мешками с гуано. Пусть не куриным, а исключительно от колибри — какая, к черту, разница... ■

Белая река

Бурная вода — это не характеристика H₂O. Это емкое понятие обозначает все виды ломания головы и лодок на реках, водопадах и порогах. Это смысл жизни для пресноводной разновидности экстремальщиков, которые выпускают из рук весло, только чтобы вправить товарищу вывихнутое плечо.

Иначе это называется white water — белая вода, та, что несется бешеным потоком пены и брызг, та, что совсем не похожа на просторную и предсказуемую стихию глади водной. Попасть в бурный поток — это уже весело. Но подчинить его себе, научиться в нем маневрировать — это поступок. Найти «белую воду» не сложно и в Подмосковье, но самый лакомый рельеф для любителей рискованных сплавов — это горы. Особенно в период таянья снегов. Тогда каньоны оглашаются ревом ледяных потоков и радостными воплями людей в лодках.

КАЯК

Самый актуальный транспорт любителей бурной воды — каяк. Считается, что это одноместная лодка североамериканских эскимосов. На самом деле конструкция судна настолько проста, если не сказать примитивна, что любая народность может похвастаться чем-то очень похожим. Длинный узкий корпус каяка похож на капсулу с кокпитом (посадочным местом) внутри. Ноги гребца располагаются в носовой части каяка, снаружи остается только верхняя часть туловища. Каякер надевает так называемую юбку и по всему периметру крепит ее к горловине кокпита. Таким образом судно становится водонепроницаемым. Благодаря системе пяточных, бедренных и спинных упоров каякер так жестко фиксируется в лодке, что практически превращается в русалку о двух хвостах. Каждое движение его бедер передается судну, и этот принцип лежит в основе всех приемов управления каяком. Каяк сидит в воде неглубоко, поэтому он очень маневрен и легко управляем. Стоит

ли говорить, что о современных материалах при той же конструкции первобытные эскимосы могли только мечтать. В наше время корпус каяка штампуются целиком из жесткого и суперпрочного полиэтилена. Именно этот материал превратил сплав по бурной воде на каяках из экзотического развлечения в массовый вид спорта. Полиэтилен неубиваем. (Подумай об этом, когда будешь выбрасывать грязный пластиковый пакет из супермаркета!) Вмятины на нем легко устраняются простым нагреванием.

Помимо уже упомянутого набора упоров для ног, в каяке имеются емкости непотопляемости, пиллерсы, стропы и дренажные клапаны — все, что может улучшить показатели удобства и безопасности... Мы так подробно рассматриваем конструкцию, потому что самые модные и экстремальные дисциплины бурной воды связаны именно с этой углой лодочкой. И все они — экстремальный и скоростной сплав, родео, слалом — объединены забавным словечком «каякинг».

● ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ СПЛАВ

Суть этого наиболее рискованного вида активного отдыха — в преодолении суперзамороженных маршрутов и суперопасных фарватеров. Экстрем — в самом моменте преодоления препятствий, желателен никем не покоренных. Прижок с вершины водопада — испытание на прочность не только для каяка, но и для нервной системы его хозяина. Официальный рекорд высоты для таких прыжков — 19,5 метров, неофициальный — 30. Подготовка к серьезным «полетам» может занять круглые сутки. Именно любители экстремального сплава строили хитроумные приспособления, пытались преодолеть Ниагарский водопад.

Сейчас эти опыты прикрыли, а для любопытных открыли музей тщетных попыток (двухэтажный домик прямо напротив кладбища). Главное в скоростном сплаве — как можно быстрее пройти порожи́стый участок реки. Есть и специальный класс каяков для скоростного сплава.

● РАФТИНГ

Это самый простой способ знакомства с бурной водой. Raft, конечно, переводится как плот, но с углыми постройками из дощечек он имеет мало общего. Рафт — это большая надувная лодка, или, как шутят сами рафтеры, — большой надувной матрас. В нем крепятся гребцы, от 4 до 20 голов. Задача проста — знай выгребай по маршруту. Рафтинг обладает хорошей коммерческой ипостасью — в США очень популярны экскурсионные рафт-туры. Тебя прикрепят к судну, дадут в руки весло и создадут иллюзию того, что ты куда-то гребешь. Брызги, пена — все будет настоящим, но управлять рафтом на самом деле будут профессионалы.

● СЛАЛОМ

Слалом на каяках — олимпийский вид спорта, более известный как гребной сла-

лом, — одна из множества дисциплин, входящих в понятие «гребля на байдарках и каноэ». Он давно уже спустился с диких гор и обосновался на специальных гребных каналах с искусственным течением. Задача слаломиста — преодолеть трассу, на которой воссозданы различные сбойки, валы и сливы, попав при этом в развешанные ворота. Причем с нужной стороны. В свое время в слалом у нас вкладывали немало средств, но после того как советские спортсмены не вполне оправдали оказанное им высокое доверие, финансирование уменьшилось. А теперь и вовсе не до того... Однако тысячи и тысячи наших слаломистов все гребут и гребут, не теряя надежды занять однажды полноценный канал для тренировок. Сейчас идет активное строительство такового в подмосковном Лыткарино — желающих просят делать взносы.

● РОДЕО

Родео на бурной воде на сегодняшний день — самый модный и динамично развивающийся вид каякинга. Под оглуши-



тельное техно каякеры кувыркаются в пене и волнах, пытаются не просто пройти бочку или вал, а оседлать его, продержаться на гребне, сделать свечку, катвилл или еще какой-нибудь замысловатый элемент фристайла. Начиналось это все как развлечение после более серьезных водных процедур, однако азарт-кого перекувыркает оказался так велик, что в 1989 году в Англии провели первый Чемпионат мира. Наши водные ковбои принимают полноценное участие в родео-движении с 1994 года и показывают неплохие результаты. С точки зрения динамики водного потока, фигурное катание на одном месте вполне возможно. Оказавшись на подъеме вала, опытный каякер, поймав равновесие между силой притяжения и силой течения, может оставаться на месте и крутить акробатические номера.

● БУБЛИКИ, ГИДРОБРОНК, РИВЕРБУГИ

Обзор средств передвижения по бурной воде был бы неполон без упоминания экзотических построек. Бубель — или бублик — порождение отечественных строителей, единственной в своем роде фирмы «Рафтмастер». На надувной платформе крепятся два гигантских надувных колеса, защищающих гребцов от каких бы то ни было столкновений.

Бубель — судно столь же устойчивое, сколь и малоуправляемое, каякеры его не жалуют, справедливо полагая, что на нем можно сплавляться только в режиме бревна. Баловство одним словом, несерьезно. Впрочем, если в задачу спортсмена

входит просто прохождение целинного участка реки, бубель вполне подойдет.

Гидробронк — еще одна диковинка. В огромном надувном колесе сидит человек и крутит его по принципу белки. У гидробронка нет ни верха, ни низа, понятие опрокинуться (пardon, кильнуть) к нему неприменимо. Смешно и неуправляемо.

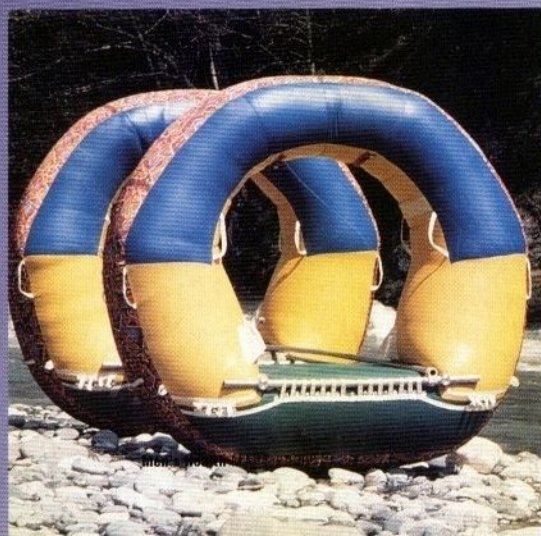
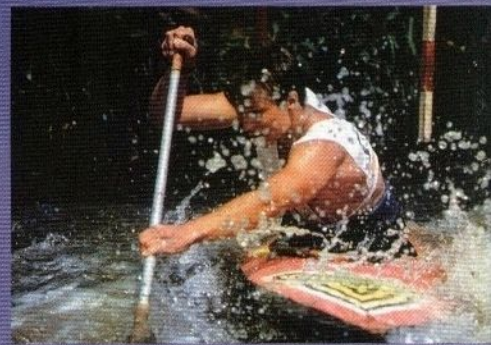
Гидробуги (или ривербуги) больше похож на пенопластовую доску для обучения плаванию. Размер примерно 1 м x 60 см, выполнен гидроспид пенопласта, а по форме напоминает отпиленный нос лодки. Ложишься на такой нос грудью — и вперед, на амбразуру. Чисто развлекательная вещь, что-то вроде водных санок.

● ОПАСНОСТИ

Группы риска среди любителей бурной воды — это новички и самые радикаль-

ные экстремисты. Это напоминает ситуацию с автомобилистами — к авариям приводит либо отсутствие элементарных навыков, либо чувство полной вседозволенности. А самые большие опасности на воде таковы:

► **Попадание в котел (badhole)** Котел незря носит свое название — вода в нем



циркулирует со страшной скоростью, причем в направлении от краев к центру. Если не принимать мер, каяк может вращаться в котле часами. Уже после пяти-шести оборотов человек теряет ориентацию и захлебывается. Выбраться из настоящего котла можно только случайно.

► **Попадание в агрессивную бочку** Мягкие бочки — радость



Надето на каякере:

- ▶ комбинезон от гидрокостюма из неопрена
- ▶ ветровка из Gore-Tex, манжеты и воротник из неопрена
- ▶ стандартный спортивный спасательный жилет на 8 литров
- ▶ каска

для любителей ридею, войти и выйти проблемы не составляет. Агрессивные бочки не так легко отпускают гостей. Из них часто выбираются бросив каяк. При отсутствии везения можно стать Диогеном надолго.

► **Попадание в завалы** Поваленные деревья, ветки, обломки каяков — все эти вещи легко пропускают воду, но задерживают опрометчивых гребцов. Есть риск зацепиться и захлебнуться.

► **Пин** Во время преодоления слива каяк может застрять носом в расщелине — запиниться. Крепкий полиэтилен в этой ситуации вполне может противостоять даже очень сильному напору воды и не сломаться. Единственный выход — экстренное катапультирование. Помимо тяжелых случаев, у каякеров есть еще про-

фессиональные травмы — ушибы локтей и кистей рук, а также вывихи плеча.

Стоит заметить, что иногда несчастные случаи происходят по причине неуместного героизма. Покинуть свою посудину для крутого каякера — это в некотором роде позор. Такой джигит будет до последнего держаться в седле, хотя иногда единственный способ спастись — это вовремя прыгнуть. Впрочем, оставшись в бурной воде без каяка, человек оказывается практически беспомощен, так что в критической ситуации принять решение о расставании с судном бывает непросто.

● СНАРЯЖЕНИЕ

Основу экипировки бурного водника составляет **спасательный жилет**, правда,

- 1 куртка от гидрокостюма из неопрена
- 2 туристический спасательный жилет на 12 литров
- 3 юбка (фартук) из неопрена
- 4 непромокаемый гидромешок
- 5 подшлемник из неопрена
- 6 защитные чехлы-перчатки от ледяной крошки и брызг
- 7 разборные весла для спортивного сплава

эта основа надевается поверх всей остальной амуниции. Объемы спасжилета ограничены — в слишком громоздком трудно двигаться, да нырнуть тоже не просто. Поэтому каякеры используют изящные короткие модели объемом 6–10 литров, любители более пассивных дисциплин — до 14 литров. Спасжилет увеличивает плавучесть владельца, защищает его от ударов, а также может хранить в себе запасной спасконец, спички и документы для опознания тела.

Каяк должна надежно защищать всю поверхность буйной головушки, иметь прочную застежку и хорошую систему амортизации. В отличие от мотоциклов или строителей, чьи шлемы предназначены для исключительных ситуаций, гребцам приходится постоянно стучаться головой о камни и весла товарищей.

Гидрокостюм бывает нужен почти всегда, кроме сплавов в тропических и экваториальных широтах. Бурная вода в горах имеет ледниковое происхождение, и гидрокостюм из неопрена в этих случаях — главный защитник от холода.

Белье, обувь, перчатки, подшлемники — все эти аксессуары призваны сохранять тепло и делаются из непромокаемых

и дышащих материалов (неопрена и полипропилена).

Весла В каждой дисциплине бурной воды используется свой тип. Весла бывают с одной и двумя лопастями, прямые и изогнутые, полиэтиленовые и углекомпонитные. Основное требование — прочность.

Каяк — исключительно каякерская принадлежность. Благодаря ей получается, что каякер как бы надевает свое судно. Горловина юбки натягивается чуть выше пояса поверх гидрокостюма. Широкая часть крепится к кокпиту. Важнее прочности крепления юбки есть только одно требование — возможность ее мгновенно сорвать. Для это существует специальная срывная стропа.

ГДЕ ПОКАТАТЬСЯ

Совсем без подготовки прокатиться можно разве что на рафте с командой опытных гидов. Каяки же требуют серьезного отношения. Информацию о том, где учат делать первые шаги по воде, можно почерпнуть на сайте www.white-water.ru. Обычно тренировки начинаются в бассейне, и до того как выйти на бур-

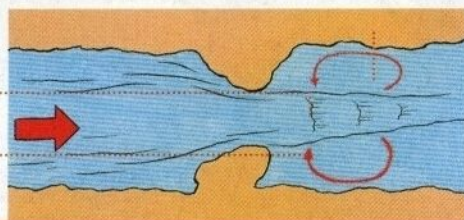
ную воду, начинающие осваивают навыки гребли, удержания равновесия и такие элементарные приемы, как эскимосский переворот — возврат лодки в нормальное положение после переворота без покидания ее гребцом. Самое тусовочное место для любителей бурной воды — это речка Мзымта в районе Сочи, там проводится ежегодный фестиваль бурной воды, по заверению отечественных фанатов не имеющий мировых аналогов. Есть еще центр бурной воды в городе Щелково на реке Клязьма, там, на единственном в России искусственном пороге, уже проводятся чемпионаты страны по родео.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

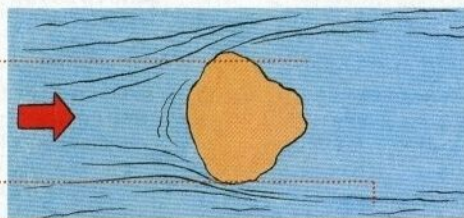
Понятие «бурная вода» включает в себя многое. Но это не только риск, дух преодоления и соперничества. Это еще и отрыв во всех смыслах слова — от цивилизации, от земли, от бюргерского образа жизни. Бурной водой трудно заниматься между делом два раза в год, и, если уж ты оседлал каяк, это — надолго. Так что, если в один прекрасный день ты вдруг бросишь все и уйдешь в горы, не говори, что мы тебя не предупреждали. ❏

РЕЧНАЯ АНАТОМИЯ

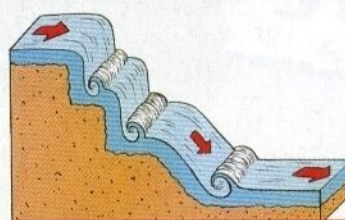
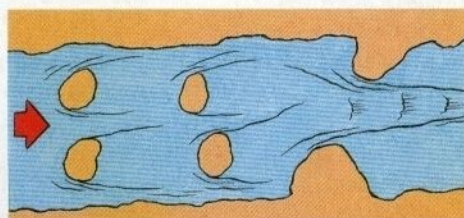
язык
сбойка



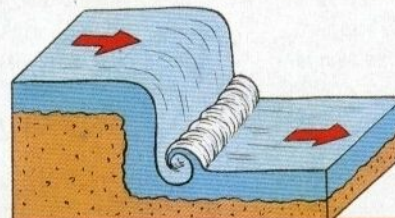
улов
усы



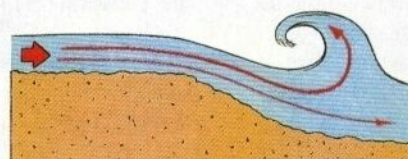
Шивера — последовательность языков и усов.



Слив — вертикальная ступенька в русле реки. Бывают прямые, наклонные и ступенчатые.



Бочка — вспененный обратный противоток воды над донным препятствием. Бочки возникают на очень больших валах, на сливах.



Направление потоков воды в поверхностной бочке. Также бочки бывают агрессивными, мягкими, глубокими и т.д.

Насколько верны мужчины? Мы не знаем ни одного, кто бы изменил своим IWC!

Мужчина не изменит своим «Da Vinci»,
по крайней мере, до 2499 года
благодаря уникальному вечному
календарю с индикатором лунных фаз.
Всегда желанный механический
хронограф выполняется из желтого,
розового или белого золота 750 пробы,
а также в новой – стальной версии.
Модель 3750

IWC

С 1868 года.
И до тех пор, пока есть мужчины.



IWC International Watch Co., Шаффхаузен, Швейцария.

Mercury

эксклюзивный дистрибьютор

Бережковская наб., 2, гостиница «Рэдиссон-Славянская», магазин «Mercury», тел.: (095) 941-8929.
Тверская, 16, Галерея «Актер», магазин «Mercury», тел.: (095) 935-7790.
Кутузовский пр-т, 31, магазин «Mercury», тел.: (095) 249-4363.
Михайловская, 1/7, Гранд Отель «Европа», магазин «Mercury». С.-Петербург, тел.: (812) 329-6577.



И НИКАКИХ

**Любовь прошла — поели помидоры. И это, увы, окончательно и обжалованию не под-
лежит. Словом, развод и... Чада, конечно, могут взять девичью фамилию матери, но
твоими они от этого быть не перестанут. Беда в том, что живут они теперь совсем в другом
месте. С мамой. Которая, кстати, среди прочего, утверждает, что ты был летчиком-испы-
тателем и погиб в самой героической ситуации. То есть погиб. И точка.**

Идея этого материала родилась по ходу жизни. Зашел в редакцию один из наших постоянных и недавно разведенных авторов и среди прочего рассказал душещипательную историю о том, как он осваивает новую профессию — воскресного папы (дочь и сын живут с теперь уже бывшей его женой). Чем не тема? Не сильно напрягаясь, мы обнаружили среди своих знакомых еще несколько таких случаев и, ласково опросив их, собрали некоторое количество советов, которые могли бы пригодиться в данной ситуации.

НЕ ПО-ДЕТСКИ

«Никогда не пытайся обойти суть проблемы: почему мама и папа расстались. Ребенок — и это совершенно нормально — все принимает на свой счет. Например, он может подумать: родители разводятся из-за того, что он себя как-

то неправильно ведет — разбрасывает по комнате игрушки, приклеивает чашку к столу жвачкой или забывает чистить зубы. Поэтому проще сразу объяснить сыну, что взрослые иногда перестают любить друг друга. Но он здесь совершенно ни при чем. И папа, и мама продолжают его любить». *Алексей, журналист*

«Следи за тем, что говоришь, и не позволяй себе отзываться негативно или пренебрежительно о своей бывшей супруге при детях. Со временем они сами разберутся в том, кто был прав и кто виноват». *В.Н., юрист*

«После того как прошел послеразводный шок, я начал замечать, что вокруг полно симпатичных девушек, которые незамедлительно начинают замечать, что ты это замечаешь. Словом, случилось несколько мимолетных романов, которые, как я теперь понимаю,

были очень даже полезны в смысле психологической реабилитации. За что я сам себе благодарен, так это за то, что, собираясь провести уик-энд с детьми, я не спешил знакомить их со своей очередной подружкой, отложив эту процедуру до того момента, когда у меня наладились более-менее постоянные отношения с нынешней партнершей». *Федор, менеджер по рекламе*

«Никогда не ври собственным детям, что вы с этой чужой им тетей просто друзья. Поначалу я и сам был склонен сказать своей дочери что-то подобное. Но потом набрался мужества и объяснил, что мама — это мама, но поскольку мы уже не живем вместе, то мне, как и всякому нормальному мужчине, нужно, чтобы меня гладили по голове и давали сладкое. Дочь меня очень даже поняла и, по-моему, даже больше зауважала». *Сергей, дизайнер*

ПОГИБШИХ ЛЕТЧИКОВ!

С ГЛАЗУ НА ГЛАЗ

«До развода я до смешного мало виделся с сыном. Уходил, когда он еще спит, приходил, когда он уже спит. Да и в выходные по большей части не до него было. А ведь общение с ребенком — не такое уж простое дело, как кажется. Вот несколько правил, которые я освоил только сейчас. Не было счастья — несчастье помогло.

► Разговариваешь с ребенком — не вещей в пространство. Повернись к нему лицом, чтобы он чувствовал себя в центре твоего внимания.

► Хочешь поболтать о том о сем — опустишься на его уровень: ляг на ковер или сядь на корточки.

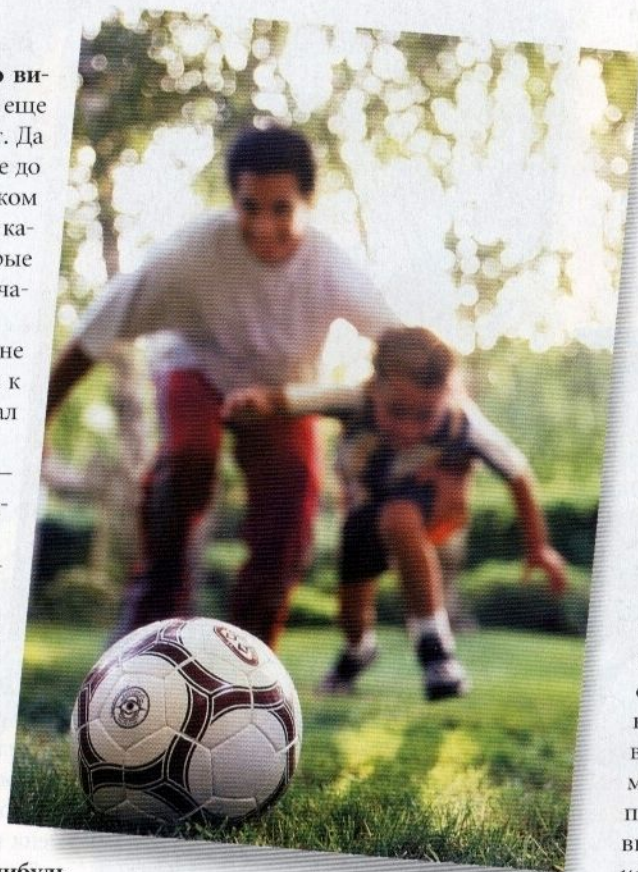
► Чем чаще вы смотрите друг другу в глаза, тем лучше.

► Не ленись лишний раз уточнить и переспросить, даже если тебе кажется, что ты понимаешь, о чем речь». *Н., бизнесмен*

НЕ СТОЙ НА УШАХ

«Нечастая возможность общения с детьми заставляла меня всякий раз придумывать какие-нибудь программы с аттракционами и прочими суперразвлечениями. Но однажды я почувствовал, что переборщил, став в их представлении бездонным мешком подарков. А где же общение? И я решил все поменять. Стал брать с собой сына в гимнастический зал и бассейн, готовить с дочерью обед и играть в теннис. Иногда мы просто вместе смотрим телевизор или ходим в поход. Поначалу им это нововведение не очень понравилось. Но только поначалу». *Андрей, банкир*

«У детей тоже могут быть свои планы. И они не любят, чтобы их нарушали, какой бы ты сюрприз ни заготовил. Убедив-



шись в этом на собственном опыте, я всегда звоню дочери заранее и обсуждаю программу. Ей нравится, что я советуюсь с ней, как со взрослой». *В., госслужащий*

БЕЗ ШУМА И ПЫЛИ

«Если дети приехали к тебе на выходные, не изображай из себя домработницу-универсала. Пусть хотя бы на стол накроют. А лучше и посуду помогут. Словом, чтобы все было естественно. С другой стороны, не стоит демонстрировать свою полную холостяцкую некомпетентность в домашних делах. Сравнение порядка у мамы с твоим свинымком не прибавит тебе очков в их сознании. Но при этом не пытайся выходить за пределы той роли, которая у тебя была в семье до развода. Любая попытка сделать себя мамазаменителем, например выпечка их любимого печенья, будет выглядеть странной». *Николай, менеджер*

НЕСКОЛЬКО АРГУМЕНТОВ ДЛЯ ЭКС-СУПРУГИ ЕСЛИ...

► Она предпочитает не вполне дружелюбно общаться с тобой при ребенке:

«Наши отношения могут быть сколь угодно натянутыми, если тебя это устраивает, но ребенок не должен выполнять роль третейского судьи. Его психика для этого не приспособлена».

► Она чинит препятствия для твоих встреч с ребенком:

«Отбрось эмоции и пойми, что ему/ей это общение нужно даже больше, чем мне.

Дети, лишенные общения с отцом, почти всегда в чем-то ущербны».

► Она при ребенке пренебрежительно отзывается о твоих родственниках:

«Да, мы с тобой стали совершенно посторонними людьми, но моя мама — по-прежнему бабушка нашего сына/дочери, а твой отец — по-прежнему дедушка. И они их любят ничуть не меньше, чем раньше. Так что, когда ты отрываешься от них плохо, ты теряешь их уважение».

ШКОЛА ЖИЗНИ

«ПОКА, ПАПА!»

«Поначалу меня пугало явное равнодушие, с которым сын прощался со мной после бурно проведенного воскресенья. Ведь в следующий раз мы увидимся только через неделю. А может, через две. Обидно как-то. Тебе так тяжело расставаться (хотя ты это стараешься тщательно скрывать), а ему все до лампочки. Но потом я понял: он просто привык к сложившемуся status quo. И это легковесное «пока, па!» — во все не равнодушие, а свидетельство того, что он искренне верит: папа никуда не исчезнет, и вы скоро увидите». *Александр, брокер*

ПО ФАКСУ И ПРОЧЕЕ

«Никогда не был поклонником эпистолярного жанра. Но, победив собственную лень, стал писать письма сыну. Всего несколько строк в неделю. Пись-

ма любят получать все. А дети в особенности. Это для них еще и увлекательная игра. Они ждут писем с особым нетерпением и думают о тебе. Когда сын освоит компьютер, можно будет пользоваться электронной почтой». *С.К., временно безработный*



ШКОЛА ЖИЗНИ ОТ ПАПЫ

Ребенка можно научить чему угодно. Папаши из Экваториальной Африки наставляют своих чад, как правильно обмазывать коровьим навозом, чтобы не жалили москиты и прочие цеце, отцы семейств в Пекине все поголовно учат своих детей китайскому языку... На самом же деле существует не так уж много явлений, зная которые, дети могут объяснить себе все на свете. Ты думаешь, что учишь ребенка конкретным вещам, а он тем временем впитывает куда более глобальные идеи.

ЕСЛИ ТЫ ЕГО НАУЧИШЬ...

- ▶ Менять покрышку на колесе...
- ▶ Выбирать в магазине хорошие ботинки...
- ▶ Молиться...
- ▶ Наживлять червяка на крючок...
- ▶ Завязывать галстук...
- ▶ Играть в подкидного дурака...
- ▶ Играть в покер...
- ▶ Открывать счет в банке...
- ▶ Приглашать девушек на танец...
- ▶ Правильно ставить блок при защите...

ОН ПОЙМЕТ...

- ▶ Как вести себя в экстремальных условиях.
- ▶ Что он не всегда получит правдивые ответы на свои вопросы.
- ▶ Что есть вопросы, на которые нет ответов.
- ▶ Что любую торговую операцию нужно предварительно продумать.
- ▶ Что в жизни иногда приходится делать не то, что хочется.
- ▶ Что опыт имеет большое значение.
- ▶ Что характер имеет еще большее значение.
- ▶ Что не всегда нужно верить на слово всем взрослым и важным дядям.
- ▶ Что женщины ценят галантных и уверенных в себе мужчин.
- ▶ Что человек может справиться с любой сложной ситуацией

«Если в эти выходные я никакими силами не могу вырваться, я просто звоню дочке. Ничего особенного: «привет — как дела — нормально — пока». Этого вполне достаточно, чтобы быть, как говорится, on line». *Кирилл, дизайнер*

«Заметив, что сын не всегда может быть откровенен, когда звонит из дому, я купил несколько телефонных карт, чтобы он мог позвонить мне в любое время и обсудить любые проблемы». *Алексей, журналист*

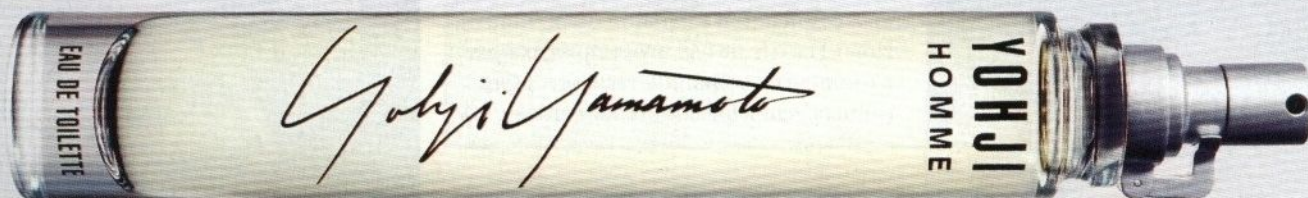
ДЕ-ЮРЕ И ДЕ-ФАКТО

«Можно все еще любить свою бывшую жену или испытывать по отношению к ней чувство вины, но важно сразу усвоить: дальнейшие ваши взаимоотношения ничем не отличаются от всех прочих бизнес-отношений. Ты должен четко обозначить правила игры. Иначе тебе будут то скидывать детей в самый неподходящий момент, то, наоборот, отменять заранее запланированную программу развлечений и общения с ними». *В.К., бизнесмен*

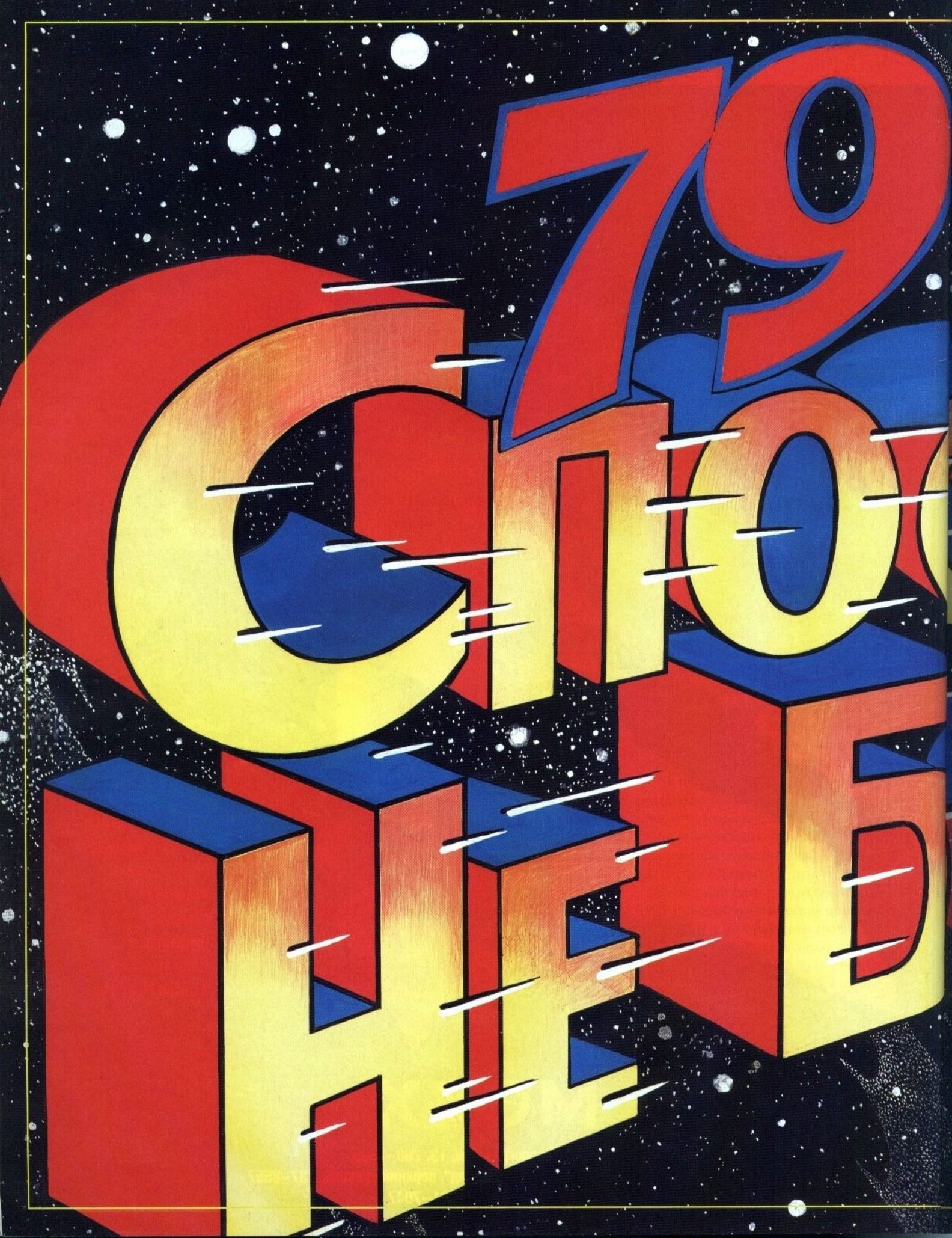
«У нас все прошло мирно и цивилизованно. На суде об алиментах речь и не заходила. Не составляли мы и заверенного у нотариуса соглашения на этот счет. Все на взаимном доверии. Но недавно у моей экс- возникло желание подправить финансовое положение. Она теперь утверждает, что я ей вообще ничего не платил и у меня нет никаких подтверждающих документов. Как говорят юристы, она теоретически может отсудить у меня компенсацию в размере алиментов за 3 предшествующих года. А я теперь жалею, что не переводил деньги на банковский счет или по почте». *Артем, менеджер*

«Все мои дипломатические попытки договориться по поводу встреч с детьми провалились, а мысль о том, чтобы вернуть свой отцовский долг в присутствии судебного пристава, вызвала аллергию. Но я не отчаивался и, как показала практика, для разрешения конфликта достаточно инспектора социальной защиты, который донесет до экс-жены все невыгоды ее позиции. Вплоть до того, что суд может наказать ее неуступчивость немалым денежным штрафом». *Петр, экономист*

YOHJI HOMME



Эксклюзивный дистрибутор COFIDEC. Телефон (7+095) 937 12 37, факс 318 65 55. Товар сертифицирован.



СОБОВ ОЛЕТЬ

Хороший совет — это когда просто, доходчиво и эффективно. А главное вовремя. Последнее условие самое трудное. Поэтому нам пришлось изрядно попотеть придумывая хорошие советы практически на любой случай жизни. Что получилось? Суди сам...

5 правил путешественника

Свистать всех наверх! Если, отправившись в круиз, ты обнаружил, что страдаешь морской болезнью, не сиди в каюте. Выходи на палубу и гляди прямо по курсу на горизонт. Мозг быстрее приспособится к условиям качки.

Правый уклон Если

Садись там, где крестик.



же тебя сильно укачивает в самолете, попроси продать тебе место над правым крылом. При заходе на посадку самолет обычно заваливается на левое крыло, справа болтанка поменьше.

Сесть всегда успеешь Вообще, во время долгих перелетов старайся не сидеть на месте. Из-за вынужденного длительного сидения кровь в сосудах ног застаивается, и может образоваться тромб.

Прокатись с ветерком Если отправился в автомобильное пу-

тешествие, не забывай проветривать салон. Кроме того, после длинного перегона не поднимай тяжести — может «вступить» в поясницу. Пусть бабушка (которую ты приехал навестить) отнесет в дом твой багаж.

Иду по приборам! Не крути баранку с 2 часов ночи до 6 утра. Даже если ты хорошо отдохнул, биологические часы в это время будут делать все, чтобы усыпить тебя. То же самое происходит с часа до трех дня (вспомни, это же время «тихого часа»).

4 хитрости покупателя

► **Пощупай вещь** Если на пальцах останется краска, а под воротничком обнаружишь пометку типа wash separately, лучше не бери ее. Мало того что при стирке ты не только рискуешь украсить мерзкими разводами все, что было в стиральной машине. Самое неприятное, что краситель нестойкий и некачественный может к тому же быть ядовитым. То есть стоит тебе вспотеть, как всякая гадость начнет проникать в твой организм.

► **Понюхай вещь** Она может слегка пахнуть текстилем, но при этом не

должно быть постороннего аромата (нитрокраски, бензина или рыбного запаха). Это признаки наличия в ткани химических компонентов: пестицидов, формальдегида, хлора, азокрасителей и др.

► **Выбирай светлые тона**, если покупаешь белье соприкасающееся с кожей (трусы, майки, летние рубашки), в таких тканях меньше красителей.

► **Не надевай сразу** только что купленную вещь. Сначала выстирай ее. Таким способом ты удалишь из нее 90% вредных химических веществ.



Глаза 6 мой этого не видели!

5 проблем с глаз долой!

Красные глаза Если глаза чешутся, возможно, это аллергия. Положи на глаза полотенце, смоченное в холодной воде, — кровеносные сосуды сузятся, и краснота исчезнет. Если зуд нет, то скорее всего это простуда или просто усталость.

В глазах рябит от работы за компьютером Повесь в двух метрах от глаз вырезку из газеты. Каждые 15–30 минут отвлекайся от монитора и фокусируй взгляд на заголовке, затем снова переводи глаза на монитор. И так 5 раз.

Глаза болят от напряжения Потри ладони друг об друга, чтобы разогреть руки, и накрой ими глаза. От тепла глазам станет легче.

Глазные капли не помогают После того как закапываешь капли, две минуты посиди неподвижно с закрытыми глазами. Иначе можешь «выморгать» все лекарство. Если и это не помогает, сходи к врачу.

Плохо видишь в темноте Выходя из света на темную улицу, быстро и часто поморгай в течение пяти секунд. Глаза быстрее освоятся с темнотой.

3 рецепта только для мужчин

Наша сила в марках Ночью, во время сна у тебя должна быть по крайней мере одна эрекция. Для того чтобы проверить, все ли у тебя с этим в порядке, оберни пенис у основания полосой почтовых марок (клеем наружу!!!) и склей их. Если наутро кольцо из марок разорвано по перфорации, можешь спать спокойно.



Марки-марочки...

Борьба с каплей После мочеиспускания не забудь аккуратно взяться за основание пениса и несколько раз стряхнуть. И трусы будут чище, и вероятность заполучить раздражение на головке члена меньше.

Разрядка половой напряженности Чтобы унять боль в яичках после продолжительной, но так ничем и не закончившейся эрекции, разгони кровь, чтобы она прилила к какому-нибудь другому месту (лучше всего, конечно, к мышцам). Например, потолкай свою (или чужую) машину 30 секунд. Если не помогает, то попробуй толкнуть каток.

12 напастей, которых можно избежать

Боль в пояснице 75% случаев поясничных проблем — от нетренированных мышц живота. Качай пресс. Старайся ежедневно делать по 12–13 подъемов торса из положения лежа на спине (лучше с поворотом корпуса).

Водяные мозоли на ногах Перед пешей прогулкой пятки и другие зоны риска на ступнях можно смазать вазелином или для профилактики заклеить пластырем.

Кариес Пей через соломинку. Твоим и без того многострадальным зубам не обязательно встречаться с сахаром спартак-колы и прочих сладких газировок.

Похмелье Попробуй не пить. Если все-таки хватил лишку, съешь перед сном хлеба щедро намазанного медом.

Анемия Ты постоянно чувствуешь себя усталым и невыспавшимся. Это от недостатка гемоглобина в крови. Ешь куриные потроха и паштет из гусиной печени. Фолиевая кислота, содержащаяся в этих продуктах, повышает уровень гемоглобина. Если ты не любитель высококалорийных субпродуктов, попробуй чечевичной похлебki, лобио или супчика из спаржи.

Высокий уровень холестерина Ежедневный зубчик чеснока на ужин поможет снизить этот уровень почти на 10%.

Камни в почках Восемь стаканов воды в день растворят излишки соли, которую ты глотаешь с чипсами, а снятое молоко, богатое кальцием, нейтрализует и выведет из организма «камнеобразующие» минералы.

Рак легких Чтобы выйти из группы риска, ешь морковь, брокколи, шпинат и другие продукты, содержащие антиоксиданты.

Понедельник — день тяжелый Чтобы он не был тяжелее других, не залеживайся в постели по выходным и не сбивай с толку свои биологические часы.

Рак простаты Полюби помидоры. Щедро сдабривай все блюда томатным соусом, и вероятность заболевания снизится на 30%.

Раздражение после бритья Когда просыпаешься утром, прежде чем бриться, позавтракай и в течение получаса подумай о том, какие великие дела ждут тебя сегодня. Лицо опухает от сна, и кожа слишком нежна для того, чтобы водить по ней бритвой.



— Любишь помидоры?
— Кушать — да. А так...

Инсульт Если каждый день будешь есть морковь и бананы, ты можешь на 40% снизить риск «апоплексического удара». Бета-каротин и калий сдерживают образование атеросклеротических бляшек на стенках артерий.

7 проблем тела

Перхоть Есть и такой способ: смочи кусочек ваты в касторовом масле и протри голову. Подожди пять минут и тщательно промой волосы.

Запах изо рта Пожуй петрушку, цедру лимона или съешь яблоко. Если запах не исчезает — бегом к стоматологу.

Прищи Протри лицо специальным лосьоном (без спирта!), чтобы удалить

излишки жира. Затем приложи завернутый во что-нибудь лед и поддержи с минуту.

Плохая осанка Встань к стене, прижав плечи и ягодицы. Просунь руку между поясницей и стеной. Чуть согни колени, чтобы спина плотнее прилегала к стене. Постой так с полминуты. Делай это упражнение каждый день.

Морщины Вместо того чтобы каждый день по 8 часов в сутки мять лицо подушкой, спи на спине. Это сложно, но эффективно.

Сальная кожа Чтобы лицо не блестело,

протри его несколькими каплями уксуса и сразу промой водой.

Кончилась пена для бритья Не хватай не подумав первый попавшийся кусок мыла или — не дай бог — флакон шампуня. Лучше воспользуйся оливковым маслом. В крайнем случае в течение 5–7 минут распарь щеку теплым влажным полотенцем.



А можно и в салат.

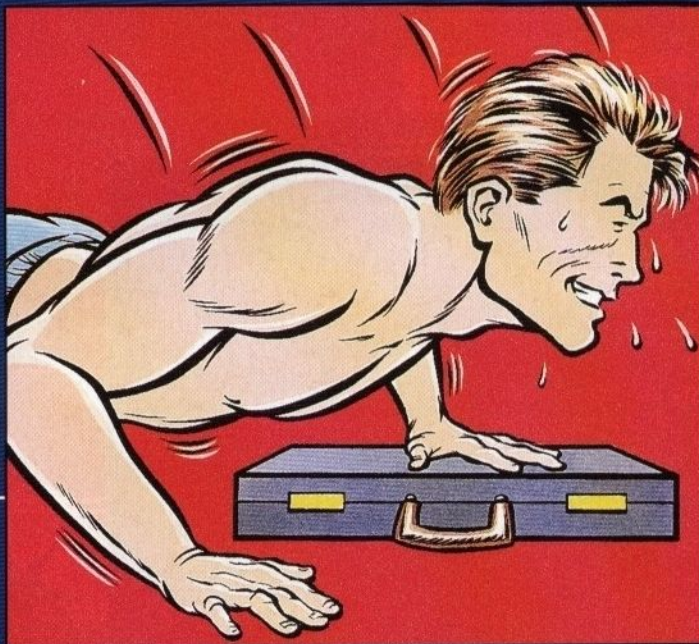
8 советов по улучшению качества тренировки

► Когда считаешь повторы, начинай с конца, например: десять, девять, восемь, семь и т. д. Приближаясь к концу, ты будешь думать не о том, сколько повторов ты уже сделал, а о том, сколько осталось.

► Чтобы узнать, сколько жидкости ты потерял в процессе тренировки, взвешивайся до и после занятия. Каждые потерянные полкило веса надо возместить, выпив 0,5 л воды.

► Ты быстрее восстановишь силы, если за 20 минут до тренировки смешаешь в миксере и выпьешь коктейль из двух стаканов апельсинового сока, одного банана, горсти клубники и пары ломтиков дыни.

► Если чувствуешь, что надо пропустить занятие, даже не сомневайся — сделай это. Во время занятий с весом



мы травмируем мышечные волокна, и для полного восстановления им требуется не менее 48 часов. Кстати, мышечная масса увеличивается именно во время отдыха после тренировки.

► Для того чтобы лучше подавать в теннисе и волейболе, нельзя забывать о зубчатой мышце. Она начинается у основания лопатки, проходит под мышкой и примыкает к грудной клетке. Заставить эту мышцу работать можно с помощью отжиманий с разным уровнем упора: одной ладонью упрись в пол, а под другую положи свой дипломат.

► Занимаясь на тренажере или со

штангой, не смотри телевизор. Для достижения лучших результатов ты

должен полностью концентрироваться на упражнении.

► Для того чтобы разогреть мышцы, перед тренировкой прими горячий душ, потом, после нескольких минут бега на месте, переходи к силовым упражнениям. Выполняй их сначала медленно, постепенно увеличивая скорость до оптимальной.

► Чтобы определить, не перетренировался ли ты накануне, утром измерь пульс. Если у тебя учащенный пульс — на 10 и более ударов в минуту выше твоей нормы, — значит, организм еще не восстановился после тренировки.



Люблю чайку погрызть!

Грибок на ногах Обмажь распаренные в горячей воде ноги пищевой содой или поддержи в ванночке с доведенным до состояния пасты раствором той же соды. Через 15 минут тщательно промой.

Ожог на нёбе Ты с жадностью набросился на горячий суп и обжег нёбо.



лотно-щелочной баланс не только полости рта, но и пищевода с желудком.

Осипший голос Твоим связкам нужен отдых, поэтому тебе придется некоторое время помолчать. Не говори даже шепотом. Чтобы избавиться от комка в гортани, прими го-

10 простых домашних средств

Знакомая история, не так ли? Чтобы унять боль и неприятные ощущения, смажь ранку микстурой от кашля. Если таковой нет, пососи кусочек сахара.

Синяки Первым делом на 15 минут приложи к больному месту завернутый в полотенце лед, чтобы сузить кровеносные сосуды. Отложи лед, чтобы дать коже согреться, и повтори процедуру.

«Простуда» на губе Приложи к болячке использованный влажный пакетик чая: танин, содержащийся в чае, обладает антисептическим действием.

Заусенцы на пальцах Маникюрными ножницами с загнутыми кончиками аккуратно отстриги заусенцы и на ночь смажь сухую кожу вокруг ногтей кремом. Крем удержит влагу и смягчит кожу.

Изжога Еще одно средство от изжоги — жевательная резинка (без сахара). Избыток слюны, вырабатываемой при жевании, восстанавливает кис-

лородный баланс не только полости рта, но и пищевода с желудком.

Вросший ноготь на ноге Поддержи ногу в горячей воде, чтобы смягчить ноготь. Сверни из ваты плотный жгут, что-то вроде фитиля. Смочи его йодом и положи под ноготь. Перевяжи бинтом или марлей и меняй повязку каждый день, пока ноготь не встанет на место.

Крапивница Разотри несколько таблеток витамина С и перемешай с водой. Полученной пастой смажь кожу.

Заноза Спусти руку или ногу с занозой в горячую воду — дерево разбухнет, и занозу будет легче вытащить. Когда пытаешься вынуть занозу пинцетом, прижми к пальцу ручку фонарика — в косом свете тебе будет хорошо видно, под каким углом залегает заноза и где ее кончик. Можно капнуть на занозу немного клея. Когда он затвердеет, ты сможешь оторвать клей вместе с занозой.

5 приемов скорой помощи

Астма Если начался астматический приступ, а под рукой как назло не оказалось необходимых лекарств, выпей кружку крепкого черного кофе. Кофеин может снять спазм в бронхах.

Обезвоживание Пей больше чая, минералки или простой воды, лучше теплой. Согласно результатам научных исследований, теплая питьевая вода быстрее восстанавливает объем потерянной жидкости.

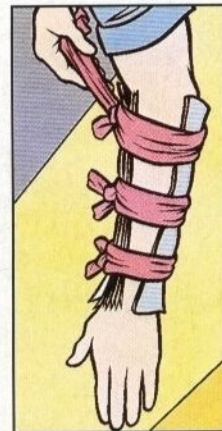
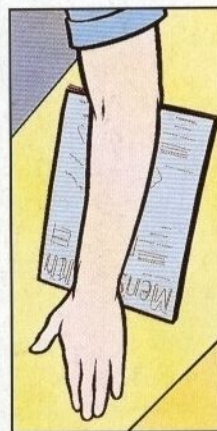
Боли в сердце Сначала ляг. Прими 30–40 капель валокардина и срочно звони 03. Лучше, если вызывать скорую будет кто-то другой, например соседка. Разгрызи таблетку аспирина — чтобы уменьшить риск тромбоза сосудов сердца.

Попробуй хорошенько откашляться, иногда это помогает нормализовать скачущий пульс. Жди бригаду скорой помощи и не дергайся. Сам за руль не садись — есть опасность внезапной потери сознания.

Выбитый зуб Дантист может вернуть его на место, если после случившегося прошло не больше 30–60 минут.

Не хватай зуб грязными руками — внесешь инфекцию. Но если он все-таки запачкался, осторожно промой его водой и, положив в стакан, беги к врачу.

Сломанная рука Чтобы оперативно, как говорится, в полевых условиях, наложить импровизированную шину, положи сломанную руку ладонью вниз на какой-нибудь толстый журнал, например Men's Health. Затем оберни журнал вокруг сломанной руки, как показано на рисунке, и обмотай скотчем или бинтом.





7 хороших фактов жизни

- ▶ 100 раз засмеяться — все равно что 10 минут заниматься на гребном тренажере.
- ▶ Каждый час быстрой ходьбы на тот же час увеличивает твою жизнь. То есть, если все время куда-нибудь быстро идти, можно жить вечно. Пока не умрешь.
- ▶ Час дневного сна равен трем часам ночного.
- ▶ Провести час в прокуренном помещении — все равно что самому выкурить две сигареты.
- ▶ Если от шума у тебя звенит в ушах, тебе пора всерьез задуматься о «берушах».
- ▶ В течение двух первых недель после устройства на новую работу принимай витамин С по 1 г в день. В этот стрессовый момент ты предрасположен к простуде.
- ▶ Если ты целый день лежишь в постели, это может ослабить не только твои умственные способности, но и кости. Если тебе прописан постельный режим, принимай по 2 г кальция в день.

Что-что!! Позаниматься на тренажере!! Ну уморил!

9 шансов похудеть

Запивай пищу снятым молоком Кальций, содержащийся в молоке, снизит количество вредных для организма насыщенных жиров.

Нет — диетам, да — супам Нежирные легкие супы, например вермишелевый и овощной, если есть их регулярно, помогут избавиться от лишнего веса. Клетчатка помогает пище быстрее усваиваться, а вода растворяет жиры. Одна картофелина в тарелке супа поможет тебе снизить количество употребляемых за

обед калорий на 20%. То же можно сказать и о томатном супе: чувство сытости приходит быстрее, и ты ешь меньше.

Беги и ешь Если ты привык есть жирную пищу на завтрак, занимайся на тренажере накануне. В теории это выглядит так: мышцы заберут жир на себя, чтобы восстановить энергетический запас, изрядно уменьшенный тобой накануне.

Тренируйся дольше Длительная умеренная тренировка сжигает больше калорий, чем короткая с повышенной нагрузкой.

Выключи свет Яркий свет возбуждает аппетит. Большие красивые тарелки тоже сигнал к обжорству. Старайся ужинать в приглушенном свете и есть с маленьких скромных тарелок без узора.



Грызть полезно Жесткая пища дольше усваивается и снижает чувство голода. Поэтому ешь сырые овощи и старайся немного недоваривать фасоль.

Сними приступ голода Как можно сильнее напряги мышцы пресса и медленно сосчитай до десяти. Таким образом ты удержишь выделение желудочного сока, который обостряет чувство голода.

Чего-нибудь остренького! Острая пища ускоряет обмен веществ. Если ты покрылся потом, съев острое буррито, знай — твой организм сжигает калории.

Занимайся сексом Хороший секс 3 раза в неделю сжигает в год 9360 ккал. 

4 простых способа снять напряжение

Расслабь шею Возьмись за шею прямо под ухом. Наклони голову к плечу и поддержи так. Повтори с другой стороны.

Сожми ладони Прижми одну ладонь к другой. Сожми их перед собой и медленно выдохни воздух через рот. Руки должны расслабиться. Повтори пять-шесть раз.

Не забывай желудок Переживая стресс, старайся есть меньше жирной пищи и больше белков, например постное мясо и рыбу.

Говори стоя Когда снимаешь телефонную трубку — встань. Мышцы заработают, дыхание станет глубже, и улучшится кровоснабжение мозга.

Возьмись правой рукой за левое ухо.





БУДУЩЕЕ ЗА ТОБОЙ!



**ПОСТОЙ,
ПАРОВОЗ!**

Чем хороша бесконечность? Примерно тем же, чем она и плоха. А именно — ее невозможно себе ни представить, ни осмыслить. А стало быть, нельзя быть бесконечно счастливым, бесконечно правильным, бесконечно умным и... бесконечно здоровым. В безусловной верности последнего утверждения автор этих строк убедился на собственном опыте.

Автор: Александр Заиц

Я помню, когда в моей голове впервые всплыло слово «перебор»: я наматывал круги перед дверями спортклуба в ожидании его открытия. В то утро я приехал особенно рано, одержимый желанием побольше позаниматься перед работой. Однако привычной бодрости и эйфории разминочная пробежка в 6 утра не приносила. Мне было тяжело — не так тяжело, как бывает на исходе марафона или когда выжимаешь в десятый раз штангу с новым весом. Это была не приятная тяжесть преодоления, не тяжесть от напряжения сил, а тяжесть от ощущения собственной слабости. Болели ноги, кружилась голова, подташнивало, а я все бежал и бежал. Возможно, дело было в том, что я не выспался, возможно, мокрый снег, летевший в лицо, сбивал меня с ритма.

Я вдруг увидел себя со стороны. Этот человек — то есть я — ходит в спортзал минимум четыре раза в неделю, тратит на это каждый раз по три часа, тренировки для него — святое, и ради них он жертвует романтическими и деловыми свиданиями. Из подсознания всплыли признаки алкоголизма — выпивка мешает работе... из-за нее вы опаздываете... портите отношения с людьми. Я примерил эти признаки на себя и понял, что в отношении спорта я давно уже тяжелый алкоголик. Кажется, перебор, подумал я.

Привыкнуть к хорошему легко. Так же, как прийти к заключению, что если что-то хорошо, то в двойном размере это вдвое лучше. А в тройном — втрое. До какого-то момента эта зависимость работает, но потом эффект меняет знак. Красное вино, безопасный секс, вита-

мины, экономия денег — все это замечательно. Но стоит увлечься слишком сильно, и хорошие вещи оборачиваются пьянством, разводом, гипervитаминозом и жадностью. В математике это называется «точка экстремума» — смена знака производной. На графике эту точку хорошо видно, в жизни о смене знака мы узнаем постфактум. А потом удивляемся: как же так, все шло так замечательно.

Польза от занятий фитнесом огромна. Хорошая форма приносит удовлетворение, процесс увлекает и доставляет удовольствие. Хочется тренироваться еще и еще. Помню, как медленно я втягивался — нехотя, со скрипом. Я уговаривал себя пойти покататься, обещал себе всякие награды, вступал сам с собой в сложные рыночные отношения. Потом, когда появились первые мышцы, а талия уменьшилась, дело пошло повеселее. Я еще притворялся, что тренировки мне в тягость, но они уже приносили мне ощутимое удовольствие. Или удовлетворение — я не вдавался в тонкости. Мне просто нравилось, мне и в голову не приходило, что это хорошее может быть вредным. Короче, я пропустил тот момент, когда начались перегрузки. А обнаружил я себя в шесть утра, под мокрым снегом у закрытых дверей спортзала, с бешено колотящимся сердцем и ноющими мышцами.

Возможно, у многих я не найду сочувствия. Но те, кто ходит в спортзал не первый год, меня поймут. Так же, как и спортивные врачи, которые не понаслышке знают, что такое «перетренироваться». Они подтвердят, что чрезмерное увлечение спортом может навре-

дить здоровью, а если вовремя не остановиться, то и подорвать его.

Симптомы перетренировки неприятны: слабость, головокружение, дрожь и боли в мышцах. Последствия и того краше: вялость жизнелюбивых проявлений — потеря аппетита и снижение либидо. Сонливость, апатия... Чрезмерные нагрузки вызывают снижение иммунитета и компенсаторных функций организма. А это значит, что давно залеченные «слабые места» — будь то почки или желудок — могут резко выйти из строя. Добро бы речь шла о бурлаках или профессиональных штангистах, но нет, мы говорим о любителях, гробящих себя за свои денежки. Стоит призадуматься и разобраться в причинах возникновения болезненного пристрастия к тренажерам.

Упражнения заставляют тебя радоваться твоей отличной форме Если ты испытываешь нечто подобное, тебе не нужно объяснять, чем оборачиваются перерывы в тренировках. Эмоциональной и физической депрессией. Пропустив пару раз, ты чувствуешь себя дряблым куском поролона. И дело не только в психологии, тело действительно привыкает к определенному уровню активности. И уже ждет своей порции гормонов, вырабатывающихся в процессе тренировок. И очень расстраивается, недополучая их.

Не говоря уже про веселящий нейротрансмиттер эндорфин, объясняющий пресловутую «мышечную радость». Впрочем, ты можешь не испытывать эйфории, тягая гантели, но эндорфин все равно будет кипеть в крови. Ты чувствуешь удовлетворение по окончании



В погоне за удовольствием мы увеличиваем дозу, будь то доза алкоголя, секса или тренировок. Конечный эффект бывает прямо противоположен ожидаемому — от передозировки хорошего становится плохо. Забавно, что обострить приятные ощущения можно, не увеличивая их порцию, а уменьшая. Привыкание ослабевает, и прежнее удовольствие возвращается.

тренировки? Это эндорфин — совесть и чувство долга тут ни при чем.

Ты преодолеваешь себя Большинство начинает заниматься спортом, горя желанием победить свою плохую фигуру и завоевать хорошую. Я в юности был, что называется, «маленьким и толстым». По крайней мере так мне казалось. Прозябать на обочине сексуальной жизни мне не хотелось, на гитаре играть не умел — и я пошел в спортзал. Результаты при некотором упорстве появляются быстро — уже через пару месяцев можно произвести благоприятное впечатление на девушку лет 16. Мои sweet sixteen далеко в прошлом, зато логическая связка «тантели — победа над собой», похоже, все еще при мне. Мне уже вроде бы и не надо никому ничего доказывать, но я до сих пор чувствую, что с каждым жимом становлюсь как-то «лучше», преодолеваю в себе кого-то. Стоит остановиться, и этот кто-то, как мне кажется, снова поднимает голову. Призрак толстячка все еще маячит за моей мощной спиной.

Ты чувствуешь себя мужчиной, который добивается поставленных целей Упражнения на тренажерах — это как работа. Ставишь себе цель — и ее добиваешься. И тогда ты молодец. Или не добиваешься, тогда ты — вах! — не мужчина. Долгие тренировки приучают к такому черно-белому мышлению. Либо ты сделал три подхода, либо ты неудачник. Либо

ты пошел в спортзал, либо тебе нет места под солнцем. Более того, такая дубовая принципиальность начинает проявляться в жизни. В какие-то моменты это хорошо, но утратить навык находить компромиссы не пожелаешь никому.

Ты забываешь о проблемах Я как-то посчитал, что к своим 30-ти годам я отдал трудам над собственным телом около 3500 часов. Да, теперь за моей ногой может спрятаться ребенок, а бицепс существенно превосходит объемом человеческий мозг. Я не жалею об этом, но иногда задумываюсь, а что бы я еще мог успеть за эти 3500 часов? Что я не дорешал, не додумал, двигая любимые железки? Работа мышцами успокаивает совесть, проблемы остаются в раздевалке — это приятный побочный эффект. Расслабился в спортзале, принял душ и снова в бой. А что если я прихожу туда именно за этим? Что если я сбегал туда от проблем — три раза в неделю, четыре, пять... Это напоминает если не наркоманию, то трудовголизм — когда торчишь на работе до ночи, лишь бы поменьше общаться с женой, которую довел до неврастения.

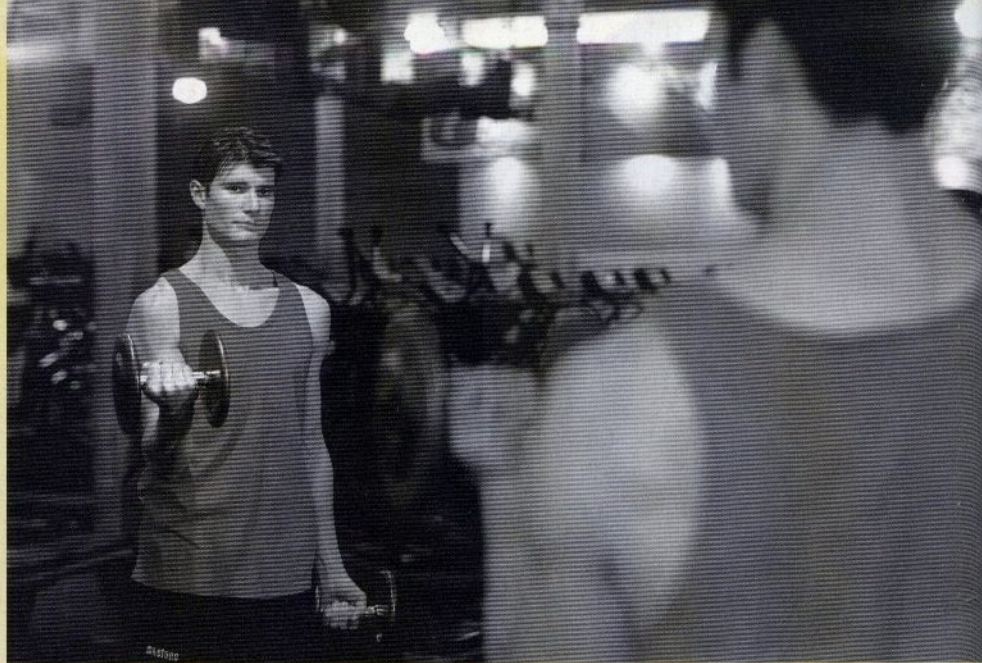
Ты все время улучшаешься Мужчины склонны измерять жизненный успех понятиями «улучшение» и «увеличение». Поднял на 5 кг больше — хорошо, похудел на еще одну дырочку в ремне — отлично. Это, в общем-то, позитивный подход, позволяющий многого до-

МЕЖДУ ПРОЧИМ

Если ты не можешь трезво рассудить, когда идеальная фигура уже построена, то женщины, наблюдающие со стороны, уже давно определились в своих вкусах. Горе мышц они предпочитают средние фигуры со склонностью к изящности. Главное, чтобы плечи были широкими, а талия узкой. Вот какие доводы они выдвигают:

- ▶ Перекачанные индивиды пугают. Глядя на руку размером с ногу, женщина испытывает страх быть переломленной пополам в таких объятьях.
- ▶ Привлекательные фигуры тревожат. Женщина не хочет, чтобы ее спутник выглядел красивее, чем она, пусть даже по другой шкале ценностей. Если ты уделяешь своей фигуре больше времени и внимания, чем она, есть подозрение, что вскоре ты захочешь подыскать себе что-то более близкое к идеалу.
- ▶ Большие мускулы — признак самовлюбленности. Никому не хочется иметь дело с нарциссом. Если ты все время разглядываешь в зеркале себя, когда же ты будешь смотреть на нее?
- ▶ Твои мышцы значат для тебя больше, чем она. Женщина способна ревновать к чему угодно. К работе, к фантазиям, к Бивису и Баттхеду. Любое твоё увлечение для нее — порок, если оно отнимает у тебя слишком много времени.

Что я не дорешил, не додумал, двигая любимые железки? От кого я убегаю по беговой дорожке? Работа мышцами успокаивает совесть, проблемы остаются в раздевалке. Расслабился в спортзале, принял душ и снова в бой.



биться. Беда в том, что, сосредотачиваясь на относительном улучшении, мы как-то забываем об абсолютном. Уже не оглядываемся назад, чтобы оценить пройденный путь. Важным остается лишь текущее улучшение. Может, мы боимся признаться себе, что дальше улучшаться не стоит, а пора направить усилия в новое русло? И если ты меряешь успех часами, проведенными в спортзале, то будешь ходить туда чаще, не задумываясь, насколько здоровее ты стал. Занятия превращаются в ритуал, успокаивающий совесть.

Ты привыкаешь Все ощущения — от гадких до приятных — притупляются при их многократном повторении. Этот механизм привыкания заложен неспроста — природа пытается сбросить нас от эмоционального износа. Мы охотно миримся с этим, когда речь идет о негативных переживаниях, и возмущаемся, когда перестаем чувствовать приятное с прежней остротой. Как же так — раньше мне «вставляло», а теперь я ничего не чувствую! В погоне за удовольстви-

ем мы увеличиваем дозу, будь то доза алкоголя, секса или тренировок. Конечный эффект бывает прямо противоположен ожидаемому — от передозировки хорошего становится плохо. Забавно, что обострить приятные ощущения можно, не увеличивая их порцию, а уменьшая. Привыкание ослабевает, и прежнее удовольствие возвращается. Увлечшись спортом всерьез, ты будешь последним человеком, который сможет отличить «нормально» от «чересчур». Но не легче будет и людям со стороны — у каждого своя норма. И определить эти лимиты заранее сложно, ты можешь прекрасно себя чувствовать, находясь на самой грани физических возможностей. Только перейдя эту грань, ты сможешь сказать себе: «Перебор, пора сбавить

обороты». Не так просто будет привыкнуть воспринимать с осторожностью то, что раньше было безоговорочно полезным и безопасным. Остановиться будет трудно. Но рано или поздно это нужно сделать.

Если тренировки перестали приносить удовлетворение, не пытайся что-то изменить в них. Сделай перерыв. Многие боятся этого, подозревая, что мышцы рассосутся и годы занятий пойдут насмарку. Однако по поводу зависимости силы от объемов тренировок и перерывов существуют конкретные цифры. Новичок за 2 месяца тренировок становится сильнее примерно на 50%. Сделав двухмесячный перерыв, он потеряет около половины приобретенного. Но атлет со стажем за то же время потеряет намного меньше — 5% от силы (каламбур! простят ли мне его?). Начав заново, он войдет в еще лучшую форму, чем раньше. Профессионалы именно с этой целью делают в своих занятиях паузу на несколько недель.

Месяц отдыха после года упражнений не значит ничего. Однако важный момент состоит в том, что возобновлять тренировки нужно не с того же места, где остановился. Пик формы достигается примерно через неделю, в течение которой нагрузки постепенно повышаются. Так что, если ты выжимал до перерыва 90 кг, в первый день после него надо начать с 80. Во второй это будет уже 85, а на третий можешь снова тягать свои 90. Таким образом, наверстать упущенное можно в считанные дни. ■

Три кита отличной формы — это, как известно, силовые нагрузки, аэробные нагрузки и грамотное питание. Но кто из трех китов важнее? Об этом расскажет пирамида фитнеса, которую нужно читать снизу вверх.

Силовые нагрузки

Мышцы — это здорово, однако это лишь третий по значимости фактор хорошей формы.

Аэробные нагрузки От них напрямую зависит твоя подвижность, выносливость и вообще продолжительность молодости.

Питание Это самый важный фактор. Чем более продуман твой рацион, тем меньше можно тратить времени на тренировки. И наоборот.

Грызня



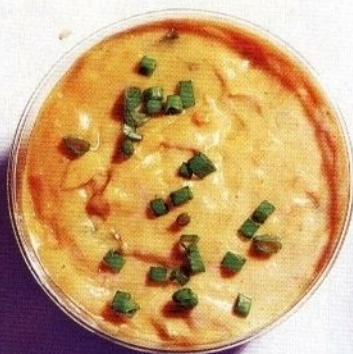
Соленые крекеры
Ritz



Соленая соломка
Soletti



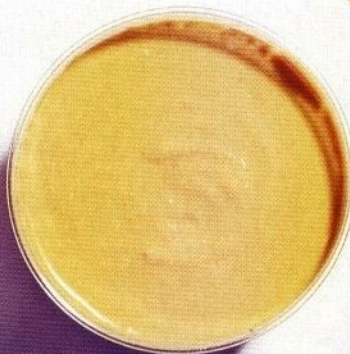
Печенье
Mini-Lukullis
из слоеного теста
с пряностями



АВОКАДО

Мягкий, но пикантный

Растереть два спелых авокадо до состояния пюре. Выдавить в пюре два зубчика чеснока. Добавить 125 г сливок 30%-жирности (можно заменить сметаной). Теперь добавить сок половинки лимона (желательно зеленого), чайную ложку сахара, соль и щепотку кайенского перца. Все взбить.



КАРРИ

Сладко-кислый

125 г маринованных кабачков и 50 г свежего манго растереть в пюре. Добавить 125 г майонеза «Провансаль» и чайную ложку сухого карри. Для придания соусу цвета — всыпать щепотку шафрана. Взбить. Соль и черный перец по вкусу. Получается очень неожиданный, глубокий и острый вкус.



АПЕЛЬСИННО-ТОМАТНЫЙ

Остро и свежо

Накрошить луковицу и два спелых помидора. Нашинковать один красный и один зеленый пепперони. Выжать сок одного апельсина и половинки лимона. Добавить половину чайной ложки сахара, соль и перец. Две трети смеси протереть на миксере, оставшуюся треть оставить в нарезанном виде.

Иногда, устраивая презентацию или вечеринку, ломаешь голову в безуспешных попытках изобрести закуски пооригинальнее. И все равно дело кончается все теми же шпротинками на тарталетках и колбасной нарезкой в блюдах. Наш вариант полезных закусок — всякая хрустящая снедь, которую нужно обмакивать в необычные и экзотические соусы.



Хрустящая зелень

Хрустеть можно не только чипсами и прочими хлебобулочными. В дополнение к соусам также отлично идут овощи: морковь, сельдерей, сырые цуккини, сладкий перец. Обычно их нарезают дольками длиной около 10 см и шириной 1 см.

Кукурузные чипсы
«Тринидад»

Чипсы **Ruffles**

Чипсы **«Бакс»**
с креветками



ФАСОЛЕВЫЙ



СИРИЙСКИЙ



ЯИЧНО-ГОРЧИЧНЫЙ

Мягкий и насыщенный

200 г вареной коричневой фасоли растереть в пюре. Выдавить четыре зубчика чеснока. Добавить две мелконакрошенные луковицы и две столовые ложки оливкового масла. Добавить соли и кайенского перца по вкусу. Идеально для острых чипсов.

Острый

Соус требует возни, но дело того стоит. Полкило нута, или серого гороха, 12 часов вымачивать, затем 2,5 часа варить. Остужать в течение 3 часов, после чего растереть, добавить 3 столовые ложки кунжутного масла. Лимонный сок, соль и чеснок — по вкусу.

Специфический, слегка горьковатый

Шесть зубчиков чеснока смешать с двумя яичными желтками и чайной ложкой острой горчицы. Пять ложек оливкового масла смешать с белками. Теперь все поместить в одну посуду, перемешать и добавить сок половинки лимона, соль и молотый черный перец.

ЛУЧШИЙ В МИРЕ

Прискорбно, но факт: большинство из нас в сексе предпочитает двигаться проторенной дорогой, строго прямо, не поддаваясь ни на какие провокации, избегая сложных маневров и резких поворотов. Некоторым из нас легче: сделать капитальный ремонт в квартире, чем побегать по этой квартире без трусов; принести с рынка сто тысяч килограммов морковки, чем один раз из секс-шопа двухсотграммовый фаллоимитатор; сменить партнершу, чем позу. И так далее.

Автор: Илья Кирданов

ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС!

Лозунг «делай как все!» в сексе катит плохо — под одеялом нужно напрягать не только одно место, но хорошо бы еще и собственную фантазию. Иначе самые трепетные отношения превратятся в по-прежнему приятный, но уж больно хорошо отрететированный процесс.

Самое сложное — сделать первый шаг. Тот, кто может, придя домой, с порога предложить подруге взять корзинку с пирожками и пойти играть с тобой в Красную Шапочку и сексуально озабоченного серого волка, тот и без наших намеков давно так и поступает. Тот, кто к таким эскападам морально не готов, предпочитает и не пробовать. Почему, собственно? Известный американский сексолог, доктор Колин Фрэнкам, утверждает: «Проявлять консерватизм в сексе мужчин заставляет неуверенность в том, что партнерша с готовностью пойдет на эксперимент. Кстати, эта неуверенность вполне оправданна. Женщина — существо куда более сдержанное в сексе, чем мужчина». Многие дамы склонны поначалу принимать любые новшества в штыхы: они фыркают, строго спрашивают «что это на тебя нашло» или даже слегка пугаются. Между тем общеизвестно, что женщины куда более склонны к эротическим фантазиям, чем мужчины. То есть они читают больше эротической или даже вовсе порнографической литературы. Они чаще воображают во время мастурбации немислимые вещи (а не удовлетворяются потрепанной журнальной вырезкой с фотографией «Мистера Фитнес 84»). И даже во время секса с реальным партнером половина женщин не прочь помечтать о посторонних предметах...

«Но на практике, — продолжает доктор Фрэнкам, — большинство женщин стараются держать свое воображение при себе, боясь показаться распущенными. И заражают этим неприятным предрассудком нас. В результате мы блюдем скучные общепринятые нормы, обедняя этим свою сексуальную жизнь. Самое любопытное здесь то, что данные нормы не являются чем-то действительно общепринятым. У каждого народа эти нормы — свои». Примеров, иллюстрирующих мнение американского сексолога, масса. Арабы, например, всегда считали самой естественной позой для секса «догги-позишн». А в Англии XIX века случалось, что женщины накладывали на себя руки после того, как их мужья пытались отступить от классической позы «он сверху». Бедняжки не могли вынести такого позора. А в нашей стране оральный секс с женщиной до сих пор считается штучкой экзотической, хотя он уже стал обычным элементом сексуальной игры, скажем, в США. Между тем, по социологическим выкладкам, мы далеко обскакали пуританские Штаты в смысле свободы нравов и либерального отношения к сексу. Так что никаких освященных общечеловеческой традицией норм в сексе нет — только местные, доморожденные привычки, на которых не стоит слишком заикливаться. Даже если ты убежденный патриот, в сексе имеешь полное право быть безродным космополитом и брать на вооружение любой интернациональный опыт. А подружке ты сможешь объяснить, что это не у тебя произошло помутнение рассудка, а просто так поступает любой уважающий себя гондурасец...

Фото: Trish Morrissey, East News



Египет: ГОРШОЧЕК МЕДА

Древние египтяне, как известно, любили пирамиды, сфинксов и кошек. Но еще больше они любили умащивать тела своих женщин перед любовными играми притираниями на сладком пчелином меду. А потом этот мед слизывать. Горшочек для медовых притираний всегда находился в туалетной шкатулке любой уважающей себя египетской красавицы. И до сих пор этот обычай сохраняется у каирских дам.

Что тебе не нужно делать Засовывать сладости внутрь ее вагины. Потом будет трудно доставать.

Что тебе не нужно говорить «Давай я вымажу тебя всю манной кашей с малиновым вареньем».

Как ее на это спровоцировать Сервируй завтрак в постель и включи в меню джем или мед. И сперва не подавай виду, что ты собираешься мазать это куда-либо еще, кроме как на булочки. Кстати, если все будет идти как надо, можешь смазать медом не только ее живот и бедра, но и собственный пенис. Ей придется выбирать между необходимостью менять простыни и другой, куда более приятной для тебя процедурой.

Чукотка: ПУШНИНА, ОДНАКО

Лучшие шкуры пушного зверя чукчи не продавали, а ис-

пользовали их для супружеского ложа. Отношение к которому у них было трепетное: одеяла и подстилки чинились сразу, как только мех начинал истираться. Хороший мех на постели считается у северных народов главным помощником мужчины. Доктор Фрэнкам утверждает: «Прикосновение сотен волосков к коже, особенно к нежной коже пениса, оказывает поразительный возбуждающий эффект. Стимуляция отдельных нервных центров, которая возникает при контакте тела с мехом, иногда оказывает даже продолжительное целебное действие при начинающейся импотенции. На женскую восприимчивость мех действует не хуже». Видимо этим объясняется любовь дам к меховым мантиям.

Что тебе не нужно делать Покупать себе миниплавки из шкуры леопарда.

Что тебе не нужно говорить «Давай позовем к нам третьим Барсика!»

Как ее на это спровоцировать Купить шкуру-накидку на кровать.

Германия: ФОРМАЛЬНЫЙ ПОДХОД

Без шуток. Германия считается самой «униформенной» страной в мире. (Даже обгоняет по этому показателю китайцев,

которых рисом не корми — дай всем одеться одинаково и повесить на себя табличку с номером вместо имени.) Почти любая профессия в Германии предполагает ношение собственного форменного платья: водопроводчики, няни в детских садах, садовники, плотники, рыбаки, шоферы и трубочисты — все на работе гордо носят положенное обмундирование. Для немецкого менталитета форма обязана соответствовать содержанию. Более того, она даже может успешно его заменять, если понадобится. Наверное именно поэтому большинство сексуальных ролевых игр у немецких любовников предполагает переодевание. Фрау — медсестра, херр — полицейский. Фрау — официантка, херр — пожарный. Фрау — конструктор-чертежник, херр — мойщик окон, проникший в бюро в обеденный перерыв... Неудивительно, что магазины рабочей одежды в Германии — преуспевающие заведения. Йа-йа.

Что тебе не нужно делать Искренне верить, что, если твоя Катя наденет на себя скафандр и ласты, она перестанет быть Катей, а превратится в кого-то другого — нового и таинственного. Ты же все-таки не немец.

Что тебе не нужно говорить «Давай поиграем, будто я маньяк-геронтофил, а ты восьмидесятилетняя невинная старушка. Возьми эту кляку и вот эту авоську — и приступим».

Как ее на это спровоцировать Принести домой выбранный костюм и сказать, что случайно зашел в военторг, обнаружил вот это и испытал неожиданное желание увидеть, как на ней смотрелся бы мундир лейтенанта космических войск Российской Федерации. После того как все будет надето, с восторженным лицом капитулируй без боя.

Франция: БРИТО-СТРИЖЕНО

Французы по-прежнему держат пальму первенства в области эротической моды. Сейчас во Франции происходит настоящий бум женских интимных причесок. Самой популярной прической прошедшего года стало крохотное сердечко из волос, окружающее клитор.

Что тебе не нужно делать Записываться на курсы парикмахеров-мастеров интимных причесок. (Кстати, у нас в стране такие тоже имеются.)

Что тебе не нужно говорить «Выстриги, пожалуйста, себе на лобке сердечко».

Как ее на это спровоцировать Почти все женщины выбривают себе область бикини. Занимаются они этим в ванной комнате во время приема душа. Напросись к ней принять душ вместе и заодно предложи проассистировать в этом сложном деле. Согласилась? Теперь можешь проявлять свой художественный вкус.

Звезда одного из лондонских публичных домов Синтия Лейн утверждает, что провоцирует возбужденность клиентов, подвешивая им на эрегированный пенис два кирпича. Если клиент удерживает кирпичи, Синтия считает, что с «разогревом» пора заканчивать.

По данным социальных опросов, большинство японцев считают самым эротическим местом женского тела затылок и ямку под ним. Впрочем, в восточной традиции знаком высшей утонченности всегда считалось умение не приступать сразу к делу, а бесконечно ходить вокруг да около. Так происходит и в политике, и в бизнесе, и в сексе.

Ортодоксальные евреи в Израиле считают, что женщины и мужчины грешно обнажать свои тела друг перед другом. Поэтому для супругов там продаются специальные простыни и ночные рубашки — с дырочками в нужных местах.

В Южной Корее самым большим спросом у мужчин пользуются женщины, кормящие грудью. В выигрыше от подобных сексуальных предпочтений останутся прежде всего маленькие корейцы: в погоне за сексапильностью мамы кормят их самой здоровой и естественной пищей до трех-четырех лет.

Самая большая документально подтвержденная сексуальная оргия в мире состоялась в Лос-Анджелесе в начале 20-х годов. В ней приняло участие больше 400 человек, которые все одновременно занимались оральным сексом.

Искусственные пенисы, крепящиеся на ремнях к туловищу, впервые были официально допущены к продаже в Европе в конце второй мировой войны. Предполагалось, что ими будут пользоваться солдаты, возвращающиеся к своим женам с фронта после ранения в пах.

Статистика свидетельствует: 75% мужчин-европейцев предпочитают, когда женщина одета в чулки с поясом. Но только 40% женщин соглашаются иногда носить эту сбрую.

В XIX веке в Англии муж имел право получить развод, если ему удавалось доказать, что у его супруги по ночам — холодные руки и ноги и это затрудняет ему возможность вступать с ней в близкие отношения.

Шариатские судьи периодически устраивают многолетние дискуссии, разбирая запутанные судебные казусы. Например, разбирательству подвергался вопрос: если во время Рамадана (месяца, когда мусульманам запрещено иметь сексуальные контакты) произойдет землетрясение и мужчина, спавший на втором этаже дома, упадет на женщину, которая спит на первом, и от неожиданности испустит семя, — будет ли ребенок, зачатый таким образом, считаться «нечистым»?



Это очень древнее изобретение, которое практиковалось еще тысячу лет назад в «зеленых термах» — домах, где жили японские певички. Оно представляет собой две полые сферы размером с шарик для пинг-понга. Внутри каждой сферы находится медный шарик.

Япония: ЯЙЦА ЛЮБВИ

Женщина вводит эти сферы себе в вагину и удерживает их мышцами, чтобы они не выкатились наружу при ходьбе. В конце концов женщина настолько тренирует мышцы вагины, что без труда может плотно обхватывать ими любой самый маленький пенис. (Для Японии, мирового лидера по производству всякого рода микропроцессоров, это изобретение никогда не было лишним.) Кроме того, медные шарики, которые шевелились при движении, возбуждали женщину и делали ее постоянно готовой к сексу и оргазму.

Что тебе не нужно делать Пытаться смастерить «яйца любви» самостоятельно из подручных средств.

Что тебе не нужно говорить «Возьми это и делай по пять подходов три раза в день».

Как ее на это спровоцировать Приобретая «яйца любви» (они еще называются «восточными шарами») в секс-шопе, внимательно вдвоем прочитайте инструкцию. И ни в коем случае не говори партнерше, что ее вагина, вообще-то, для тебя широковата. Нет, у вас с ней и без всяких «яиц любви» все отлично. Вы просто с жиру беситесь.

Многие, впервые посетив индийский ресторан, в котором показывают танец живота, уходят расстроенными. «И с чего столько шума? Обычный живот, довольно пухлый. Никаких тебе особенных фигур танца, никакой откровенной эротики».

Индия: ТОРОПИТЬСЯ НЕ СПЕША

Чтобы оценить этот танец, нужно сперва ознакомиться с одной из распространенных восточных сексуальных концепций — «ожидание и долгое вожделение усиливает наслаждение». «Камасутра» рекомендует супругам как можно дольше оттягивать сам момент полового акта — пенис находится в постоянном контакте с вагиной, но не входит в нее.

Индийцы полагают, что, чем дольше ты сможешь удерживаться от акта, тем сильнее будет потом оргазм.

Что тебе не нужно делать Продолжать «сухую» эрекцию дольше двух часов. Это может быть вредно для простаты.

Что тебе не нужно говорить «Нужно продержаться еще сорок семь минут без секса».

Как ее на это спровоцировать? Никак. Подавляющее большинство женщин ничего не имеют против предварительных ласк, даже очень продолжительных. Главное, чтобы никто из вас не хотел спать. Никаких других специальных приготовлений этот вид игры не требует. **ММ**

ЗАЩИТА ПРОТИВ НАПАДЕНИЯ С НОЖОМ



1. В данном случае твоя цель — обезоружить противника. Для этого лучше всего захватить обеими руками его ниже запястья так, чтобы твои большие пальцы заходили друг за друга, — такой крестовой захват обеспечит надежную фиксацию руки противника.



2. Продолжая крепко сжимать руку с ножом, резко потяни ее вниз на себя, одновременно разворачиваясь вправо. Чем более быстрым будет твоё движение, тем тяжелее противнику будет удержать равновесие.



3. Теперь освободи свою левую руку и, продолжая удерживать противника правой рукой, нанеси ему резкий удар левым локтем по лицу или в шею. В это же время крепко нажми большим пальцем на его запястье в том месте, где врачи обычно проверяют пульс. Это заставит его ослабить хватку и выпустить нож.

В ЛОБ ИЛИ ПО ЛБУ?



Никто не спорит, что любые конфликты нужно решать не кулаками, а словами.

Осталось только донести данную светлую идею до мутного сознания того амбала, который на тебя накинулся. Прежде чем приступить к просветительской деятельности, тебе придется применить несколько педагогических приемов.

Автор: Данила Маслов

ЗАЩИТА ПРОТИВ ЗАХВАТА СЗАДИ

1. При захвате сзади попытка вырваться обычно требует больших сил. Тем не менее вырваться надо. И срочно. Выигрышная стратегия: согнуть колени, после чего резко рвануться вперед. Этот прием особенно рекомендуется в том случае, если ты намного меньше нападающего ростом.

2. Если твое тело выгнуто назад и ты не можешь уйти вниз, тогда изо всех сил нанеси удар затылком в лицо напа-

дающего. Одновременно с силой наступи ему на ногу — эти действия заставят его ослабить хватку.

3. Если обхват оставил твои руки свободными, то у тебя есть все шансы немедленно освободиться. Возьми пальцы одной из рук нападающего и с силой потяни их в разные стороны. Если твой противник способен чувствовать боль, он постарается в самое ближайшее время прекратить ваше тесное общение.



ЗАЩИТА ПРОТИВ ЗАХВАТА СПЕРЕДИ



1. У некоторых неприятных людей есть привычка хвататься «за грудки», портя безукоризненно накрахмаленную грудь твоей рубашки. Чтобы прекратить это безобразие, надо действовать молниеносно: прижми правой рукой его руку к сердцу, а левым кулаком ударь по его локтю. Не заноси левую руку для замаха слишком высоко, это отнимет дефицитное время и, кроме того, даст противнику возможность предугадать твой удар. Движение бьющей руки должно идти не сверху вниз, а почти горизонтально. Но удар все равно должен быть нанесен из всех сил.



2. После удара сразу дави его левую руку вниз и к себе. При этом тело противника автоматически наклоняется вперед. Придерживая левой рукой вражеский локоть в неподвижном состоянии, правой начинай выгибать его правое запястье на излом назад и наружу в так называемом полицейском захвате. Если, находясь в этом захвате, бугай продолжает ругаться и плохо себя вести — не стоит пытаться его урезонить. Просто оттолкни его от себя как можно дальше и постарайся покинуть поле боя.

ЗАЩИТА ПРОТИВ УДАРА КОЛЕНОМ

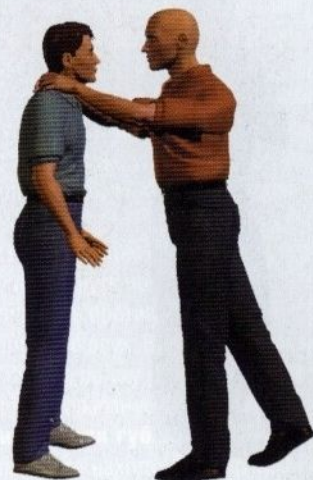


1. Подлый прием нападающего — ухватив тебя двумя руками за голову, одновременно нанести удар коленом в пах — можно блокировать следующим образом. Быстро скрести ладони и упри их в бьющее колено (локти чуть согнуты). Ладони клади на колено, согнув их так, чтобы они слегка его обхватывали.



2. А вот теперь резко выпрямляйся, проноси правую руку сквозь его обхват и бей согнутым локтем снизу в подбородок. Главное, чтобы удар был нанесен как можно более стремительно. Для пущей уверенности в том, что ты победил, можешь теперь сам попробовать двинуть ему ногой куда надо.

ЗАЩИТА ПРОТИВ ЗАХВАТА ШЕИ



1. Такой захват может быть реально опасен для жизни: после пережима сонной артерии человек может умереть уже через несколько секунд. Хорошо еще, что освободиться от такого захвата не слишком трудно даже не очень сильному человеку.

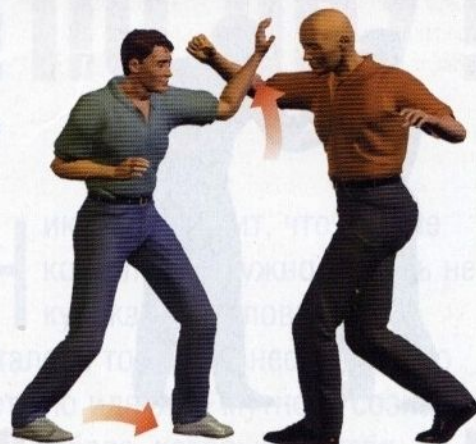


2. Начни разворачиваться вправо.левой рукой, согнутой в локте, прижимай вниз правую руку противника, стараясь, чтобы она оказалась у тебя под мышкой. Правой рукой разворачивай вниз его левую ладонь. Под тяжестью твоего веса это движение получится у тебя достаточно легко.



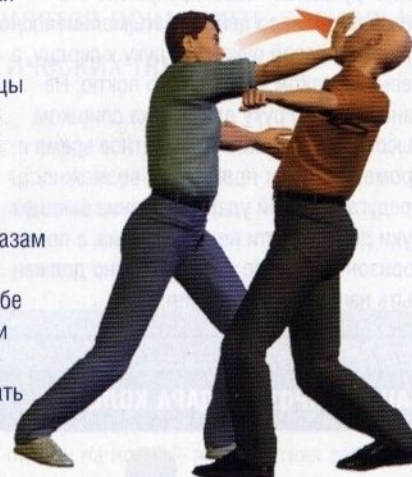
1. Основная стойка: колени слегка согнуты, подбородок опущен, руки согнуты в локтях, ладони раскрыты. Эта стойка, с одной стороны, не несет в себе никакой агрессии и не провоцирует противника, с другой стороны, обеспечивает хорошую реакцию и подвижность.

2. Если нападающий наносит удар кулаком, у тебя есть одна из двух возможностей: либо попытаться уклониться, чтобы смягчить удар и избежать его, либо, двинувшись вперед, во время замаха противника заблокировать левой рукой его поднятую руку.



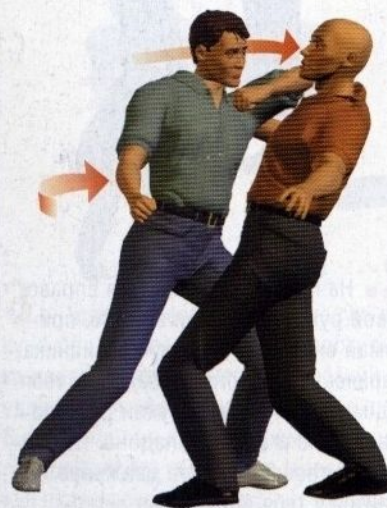
3. Не делай пауз. Чем быстрее ты движешься, тем неожиданнее маневры для противника. Заблокировав его удар, моментально этой же рукой постарайся ударить противника по глазам. Если пальцы твоей руки расставлены и напряжены, это повышает шансы на попадание в болевые точки.

4. Удар, даже не очень сильный, по глазам заставит противника ненадолго потерять концентрацию и помешает ему нанести тебе ответный удар. Теперь основанием ладони правой руки ударь его по подбородку или губам. Даже если ты не сможешь проделать это с достаточной силой, ты лишишь нападающего равновесия.



5. Перенеси упор на левую ногу, слегка развернувшись вправо, и одновременно ударь согнутым локтем снизу в направлении лица противника, стараясь, чтобы удар пришелся на его подбородок. Внимание! Для тебя сейчас важнее сохранить равновесие, чем нанести действительно сильный удар.

6. Собственно говоря, нападающий к этому времени уже почти наверняка остудил свой боевой пыл. Но если ты имеешь дело с очень крупным и очень злобным экземпляром, никто не осудит тебя, если ты исполнишь заключительный аккорд. Обхвати его за плечо и шею руками и правым согнутым коленом ударь туда, куда бить вообще-то не стоит. После чего удостоверься в том, что твой противник не нуждается в экстренной медицинской помощи. Если ты заподозришь, что он в ней нуждается, то обеспечить ему ее — твоя задача. За оставление избитого человека без помощи тебя могут даже привлечь к уголовной ответственности, несмотря на то что все прочие твои действия вполне соответствуют закону о праве на самооборону.



КАК ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ ДРАКИ

Советы дает всемирно известный специалист по выживанию и самозащите, автор множества книг на эту тему Джон Вайсман.

1. Не бойся причинить противнику ущерб. Никогда не думай, нанося удар, что это, должно быть, страшно больно — ты невольно ослабишь силу удара и позволишь противнику нанести тебе ответный. Учти, он-то угрожениями со- вести мучиться не будет.

2. Если ты пытаешься позвать на помощь людей по соседству, то разумнее кричать не «Помогите!», а «Пожар!». Конечно, в мире есть масса благородных граждан, готовых прийти на помощь незнакомому человеку в трудную минуту... но лучше все-таки рассчитывать на более распрот- страненный инстинкт самосохранения.

3. Не вызывай на себя дополнительную агрессию. Не пытайся удержать атакую-

щего грубой бранью или оскорблениями — этим ты его только раззадоришь. Уж если говорить с ним, то спокойным, почти примирительным голосом. Чем лучше ты владеешь собой, тем неуве- реннее почувствует себя твой противник — с чего бы это, спрашивается, ты его не боишься?

4. Не кидайся первым, даже если ты по- нял, что лучший способ защиты — это атака. Во-первых, пусть свидетели ви- дят, кто на кого напал, во-вторых, боль- шинство защитных ударов и блоков рассчитано именно на отражение удара. Про- фессиональные боксе- ры хорошо знают: бить первым всегда опасно, ты раскрываешься и оказываешься в уязвимой по- зиции.

ПОСЛЕДСТВИЯ

Если твой противник, грустно лежащий сейчас на полу без чувств с закрытыми глазами, — злост- ный хулиган, который пятый год разыскивается Интерполом, проблем нет. Любые стражи по- рядка не будут задавать тебе лишних вопросов и пожмут с благодарностью руку. Но что если он — примернейший семьянин, хороший работник и участник микрорайонного самодеятельного хора? Которому все это, и хор в том числе, осточерте- ло настолько, что он решил, наконец, отыграть- ся на ни в чем не повинном первом встречном — тебе?

Как ты докажешь, что это не ты тут самый него- дый и действовал в пределах самообороны?

1. Не оставляй его без помощи

Осмотри результаты своей педагогической деятельнос- ти и попробуй с ними поговорить. Спроси, все ли в по- рядке, и, если поймешь, что нет, — вызови врача, а если понадобится, и милицию. Если ты просто уйдешь, то будешь виновен как минимум в нарушении статьи «О неоказании помощи». Особенно ты рискуешь по- пасть под эту статью, если ты врач.

2. Опроси свидетелей

Попроси свидетелей произошедшего дать свои ко- ординаты, чтобы в случае чего они могли дать свои показания. Хорошо если кто-нибудь из них напишет под своим адресом и телефоном пару коротких фраз о том, что он сегодня увидел. Может приго- диться. Узнаешь, например, телефон той красотки, из-за которой все и произошло.

УЯЗВИМЫЕ ТОЧКИ

Главное — не сила, а скорость и точ- ность. Чтобы в кратчайшие сроки обез- вредить нападающего, постарайся по- падать в наиболее уязвимые точки. чки.

Глаза

Очень чувствительная область. Кроме того, слезы, которые могут хлынуть да- же после легкого удара по касательной, затруднят противнику ориентацию.

Уши

Даже если просто с силой потянуть за ухо или хлопнуть по нему ладонью, мож- но причинить противнику сильную боль и нарушить его слух. Внимание! Сильный и точный удар по уху может привести к разрыву барабанной перепонки.

Нос и верхняя губа

В этом месте находится сосредоточие множества нервов. Любой удар сюда автоматически заставляет голову откинуться назад.

Запястья и пальцы

Очень эффективный прием — стискивание пальцев так, чтобы их костяшки оказались плотно прижаты друг к другу. Сильный на- жим на точку пульса ав- томатически ослабляет хватку кисти противника. Но для обоих приемов са- мому требуется иметь очень сильные руки.

Паховая область

Сильный удар коленом в эту область может не только повредить разные интимные части тела, но и сломать не очень проч- ную лобковую кость.

Колено и голень

Коленная чашечка и голень — очень чувствительные области. Удары по ним лучше наносить не носком ступни, а ее боковой сто- роной. Так увеличивается шанс попасть куда надо и уменьшается риск травмироваться самому.

Ступни и щиколотки

Неважно, наступил ты нападающе- му на ногу или пнул его в щико- лотку, — любое действие не толь- ко причинит боль, но и выведет противника из равновесия. В том смысле, что он покачается и какое- то время будет соображать, что де- лать: гнаться за тобой или безопас- нее оставить все как есть.



МАСКИ-ШОУ

Как бы ты ни поступил, ты никогда не застрахован от того, что в будущем ты об этом не пожалеешь. На самом деле никто не может предоставить тебе никаких гарантий того, что вот эта восхитительная, искрящаяся весельем умница и красавица через полгода не превратится в склочную дамочку, чья бывшая природная живость теперь выражается единственным способом — устраиванием скандалов всем и каждому. Наивная скромница, которая назначала тебе трогательные свидания в зоопарке у вольера с чижами и малиновками, очень даже может неожиданно перенести свои интересы на крупных млекопитающих. Причем мужского пола.

Зато та нескладная девица, недолгий роман с которой запомнился тебе, в основном, количеством пролитых на твои брюки чашек кофе и нервных слез при утреннем расставании, окажется самой лучшей женой, которая только может встретиться на пути одинокого мужчины. Так как она давно замужем за твоим другом, ты регулярно можешь наблюдать их безукоризненное семейное счастье, покусывая себя украдкой за локтевые суставы.

Женщины — существа труднопрогнозируемые. Психологи уверяют, что они играют гораздо чаще, чем мы. Причем играют женщины не в футбол и карты, а в человеческие отношения. Женщин куда больше, чем нас, интересуют нюансы: кто что подумал, что почувствовал, как посмотрел, каким голосом сказал...

Именно обсуждение этих животрепещущих подробностей и составляет основную суть бесед между дамами — по телефону и лично. Само по себе это не страшно. Хуже другое. Для того чтобы сделать эти игры более интересными, женщины очень часто надевают маски. И выходят в этих масках к нам.

Вчера она была простым и веселым, своим в доску парнем, сегодня будет таинственной незнакомкой, а завтра — Шамаханской царицей в ярко выраженном сексуальном контексте. При встрече с новым потенци-

Познакомился, приглянулась, свершилось. Ну и что ты собираешься делать с этим чудом красоты, очаровательным созданием и самым совершенством дальше? Вариантов масса. Крепко, по-товарищески пожать ей руку на прощанье. Договориться о следующем свидании на пятницу. Снять квартиру на двоих. Завтра же идти жениться, а там посмотрим.

Автор: Илья Кирданов
Фото: Дмитрий Донской

Женщины играют чаще, чем мы. Причем играют они не в карты и не в футбол, а в человеческие отношения.





альным партнером (проще говоря, с мужчиной, который ей понравился) женщина первым делом примеряет под-вернувшуюся ей под руку маску и только во вторую очередь спешно подправляет помаду на губах. И тот образ, в котором она перед тобой предстала впервые, она постарается как можно дольше сохранить. С купюрами, конечно, с поправками, но сохранить.

Случай из жизни

К Алисе, моей старинной школьной приятельнице, подрулил на вечеринке симпатичный парень, который весь вечер до этого не обращал на нее ни малейшего внимания. Задал он банальный вопрос: нужно ли налить ей вина? Алиса с самого начала положила на красавчика глаз и теперь, будучи застигнута врасплох, от неожиданности вскрикнула что-то вроде «ой!». «Должна же я была как-то это «ой!» объяснить, — нервно рассказывала мне потом Алиса, — поэтому я быстро завершила: «ни в коем случае!» Такой бурный протест, естественно, заинтересовал молодого человека, и он поинтересовался, почему «ни в коем». Пришлось с ходу наплести ему какую-то белиберду о

При встрече с понравившимся мужчиной женщина сперва примеряет под-вернувшуюся ей под руку маску и лишь потом — подправляет помаду на губах.

том, что у меня патологическая реакция на вино, что я вообще жуткий аллергик. И чтобы не прерывать последующий контакт, я его еще час потом потрясала ужасными историями о том, что аллергия у меня буквально на все — коров, помидоры, мороз и громкие людские голоса. А у меня, ты знаешь, в жизни ни на что аллергии не было. Только в пять лет, когда клубничкой на даче объелась. Откуда я знала, что он так поведется на мою болезненность? Так что теперь я при нем все время то бледнею, то за сердце хватаюсь, то начинаю задыхаться. Ну и, соответственно, при таком слабом здоровье я еще и очень чувствительна, впечатлительна и ранима. Не могу сама на рынок сходить или в метро ездить — там такие грубые и бестактные люди. Черт знает что. Впрочем, ему это, похоже, нравится».

От себя добавлю, что Алиса на тот момент уже полгода жила вместе с этим молодым человеком. А здоровье у Алисы еще со школы было лошадиное, и наш

учитель физкультуры всегда просил именно ее показательно прыгать через «козла», когда в зал заглядывала какая-нибудь комиссия.

И не надо думать, что с тобой ничего такого никогда не происходило. Что с тобой — то все женщины были безукоризненно честны и искренни. Не обольщайся. Очень может быть, что ты даже не представляешь, кто такая твоя новая подружка. Разве что в самых общих чертах. Хотя, как говорится, шила, kota и красную девицу вместе в мешке не утаишь — и поэтому постепенно ты все-таки будешь иметь возможность составить себе истинный портрет того, кто сейчас сидит напротив тебя, полирует ногти и мешает тебе читать эту статью. Но на это уйдут месяцы или даже годы. Так что кое-какие превращения, пожалуй, стоит попытаться предугадать самостоятельно и заранее.

7 признаков того, что она наверняка хорошая актриса

- Когда она говорит по телефону, она сильно меняет свой голос.
- Посмотрев кино, она какое-то время подражает манерам главных героев. Делает похожие гримасы, говорит с теми же интонациями.
- Она встречает тебя неожиданными, но, похоже, хорошо отрепетированными фразами.
- Она не любит появляться с тобой в обществе своих старых знакомых.
- Она иногда разговаривает с собой, глядясь в зеркало.
- Тебя удивляет, что ваши общие знакомые совершенно не разбираются в ее характере.
- За недолгое время вашего знакомства она часто покупала одежду и сменила прическу. Смена имиджа внутреннего часто ведет у женщин к потребности сменить и внешний. У нас это тоже бывает. Но менее выражено.



Все дамские маски перечислить невозможно. Но существует пять основных «сказочных персонажей».

Маски, которые наиболее часто надевают женщины

Все их маски перечислить совершенно невозможно. Но существует пять основных «сказочных персонажей», каждым из которых хоть раз в жизни пользовалась почти любая женщина. Даже если по характеру и привычкам они не подходили ей совершенно. Не исключено, что одна из этих масок сейчас прочно приклеилась к твоей новой партнерше. Проверь, пока не поздно.

Как бы ангел трепетен и наивен. Она добра ко всему живому и готова разрыдаться над мухой, сломавшей лапку. Она полна нежности, любви и сострадания. Но ее собственный Тузик может обскулиться под дверь с поводом в зубах, пока она сидит и читает тебе вслух наиболее трогательные выдержки из «Маленького лорда Фаунтлероя». Наверное, **настоящие ангелы** могут родиться и на этой земле. Но наука это пока опровергает.

Как бы домохозяйка называет дуршлаг только «этой штукой», не знает цен в магазинах и не различает марок стиральных порошков. Дома у нее крайне скудный набор хозяйственной утвари и бытовой техники.



Блюда готовит самые что ни на есть экзотические — китайские, индийские или каракалпакские с совершенно невероятным набором продуктов. При этом она уверяет, что голубцы, пирожки с капустой или другие обычные, но требующие опыта в приготовлении блюда — это вчерашний день, и не желает на них размениваться. Зато ее тарелки всегда богато декорированы вырезанными из редисок поросятами, красиво

сложенными салфетками или бумажными розочками. Шить, штопать, вязать и вышивать она не умеет, а большую часть дня проводит, разгуливая по квартире с тряпкой в руках и демонстративно протирая всевозможные поверхности.

Настоящие домохозяйки обычно экономят свои силы, не слишком падки на новшества и экзотику без повода. Они также хорошо владеют всеми видами рукоделия, потому что им оно реально нравится. Железный признак хозяйственной женщины: она всегда точно знает, где у нее что лежит. Если твоя подруга не может этим похвастаться, значит, ее волнует лишь твое высокое мнение о ее хозяйственных талантах, а вся эта канитель с чистотой и порядком сама по себе не интересует ее совершенно..

Как бы секс-бомба морщится при виде слишком откровенных сцен на экране, и дома у нее нет никакой эротической печатной или видеопродукции. В постели она громко кричит и царапает тебя в экстазе когтями, но однажды утром, когда ты подлег ей под бочок и вступил с ней, так сказать, в отношения, она даже не проснулась. Ее бывшие приятели не звонят ей в три часа ночи с рассуждениями про жизнь. В критические дни она не подпускает тебя к себе на пушечный выстрел.



Модели: Вадим и Наталья (агентство President)

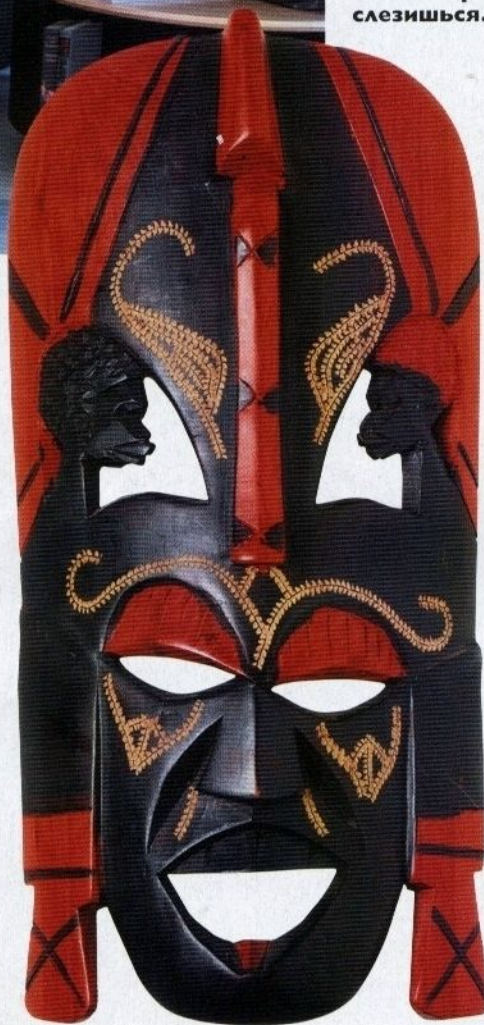


Попытка разоблачить истинную суть женщины похожа на очистку луковицы: сколько ни снимай шкур, до сердцевины не доберешься, только прослезись.

Настоящая секс-бомба лишена ханжества и испытывает повышенный интерес к эротике в любых проявлениях. В критические дни и без того высокая чувственность таких женщин только повышается. И бывшие мужчины после обильных возлияний чаще всего звонят именно таким подружкам — так, по старой доброй памяти.

Как бы женщина непростой судьбы каждый день рассказывает тебе о бесконечной череде кошмарных, малоправдоподобных и рискованных происшествий, которые с ней случались. Все мужчины в ее жизни были либо бессердечными негодяями, наркоманами и государственными преступниками, либо миллионерами, скрывающимися от иностранных террористов. Огромное количество знакомых, о которых она тебе повествует, трагично и преждевременно расстались с жизнью. Она бы рассказала тебе еще больше, но боится сболтнуть лишнее, так как над ее головой уже висит грозная туча. Ты сам рядом с ней будешь находиться в постоянной опасности — свирепейший бывший муж и агенты ИРА уже взяли твой след. Она оборачивается на улицах, то и дело принимает загадочный вид и отказывается отвечать на самые простые вопросы типа «не знаешь, какая сегодня погода?», потому что и так открыла тебе слишком многое...

Настоящая женщина сложной судьбы предпочитает не потрясать окружающих, перечисляя тяжелые и мучительные аспекты своей биографии, а стремится о них за-



быть или хотя бы не вспоминать чаще, чем требуется. Ее это не развлекает.

Как бы скромница очень строга с тобой.

Список того, что она запрещает тебе делать с ней, в письменном виде мог бы составить увесистую пачку бумаги. Каждый этап приходится брать с боем и за каждую возвышенность вести яростную схватку. Продолжается это все уже пятый час, и скоро рассветет. Но она по-прежнему здесь и по-прежнему не сдастся без сопротивления.

С постели тоже не встает. И кое-что ты уже

отвоевал — бюстгальтер, например, давно расстегнут. Если бы она была **по-настоящему против мужского общества**, она бы проводила время как-то иначе, нежели лежа под тобой в несколько растрепанных чувствах и всем прочем. Тем не менее оттягивать до последнего — это право женщины. Пусть ты знаешь, что у нее в паспорте стоит пять штампов о разводе, не обижайся на нее за этот спектакль во славу девичьей стыдливости. Он поставлен специально для тебя, чтобы было интереснее. Не переживай, что тебе приходится выступать в роли агрессора и ты можешь ее вдруг безумно оскорбить — ты куда больше оскорбишь ее, если сейчас встанешь со словами: «А вообще-то, ты абсолютно права. Все это ужасно неприлично».

Послесловие

Этот материал печатается не для того, чтобы ты провел следственно-розыскную работу на предмет выявления истинного лица подружки с последующим публичным разоблачением. Занятие это неблагоприятное и похожее на очистку луковицы — сколько ни снимай шкурок, до сердцевины не доберешься, только прослезись. Просто будь готов к неожиданностям. Всегда. Тем более что женщины так хорошо умеют входить в роль, что иногда могут остаться в ней на всю жизнь. Такое тоже бывает. **М**

Список того, что она запрещает тебе делать с ней, в письменном виде составил бы увесистую стопку бумаги.



Благодарим за помощь в съемках Галерею дизайна и интерьера NEUNHAUS, Ленинградский пр-т, д. 64 (МАДИ). Маски предоставлены магазином «Путь к себе», Ленинградский пр-т, д. 10 а.

Философы считают, что сознание человека делится на три части: эмоции, интеллект и волю. Эмоции отвечают за то, что ты чувствуешь, интеллект — за то, что ты думаешь. А управляет этими первыми двумя частями сознания третья, может быть, главная часть — воля.

Автор: Гай Серегин

Например, ты просыпаешься утром и думаешь, что сейчас было бы очень полезно и правильно принять контрастный душ. В то же самое время ты чувствуешь, что совершенно не хочешь этого делать и куда приятнее будет полежать еще десять минуточек. Налицо конфликт интеллекта и эмоций. Интеллект обычно быстро уступает. Он, собственно говоря, тоже хорошо к тебе относится и не собирается тебя мучить.

Вольному — ВОЛЯ!



Тем более что пользу от закаливания некоторые светила медицины еще не считают стопроцентно доказанной, а кроме того, у тебя вчера побаливало горло, и вообще ты уже закалялся в прошлый четверг, и никто не мешает тебе пропустить эту неприятность сегодня... И вот тут в дело вступает третий судья — твоя воля. От степени ее мощи зависит дальнейшая судьба контрастного душа, который ждет — не дожидается тебя в ванной комнате. К сожалению, при помощи одних только водных процедур невозможно измерить силу воли. Есть люди, которые могут в ледяную прорубь прыгнуть, но в то же время скорее удавятся, чем осмелятся попросить у начальника прибавки к жалованью. Не дрогнув, войдут в клетку с гадюками, но ни за что не смогут каждый день чистить ботинки. Будут весь вечер, не пикнув, слушать нравоучения тещи, но лягут трупом перед кабинетом стоматолога. При этом на собственное слабование никто из них жаловаться не станет. И, наверное, напрасно. Человек с по-настоящему сильной волей может заставить себя делать все, если считает это нужным, — поэтому ему гораздо легче добиваться поставленных целей, чем тому, кто послушно идет на поводу собственных эмоций.

ПРОВЕРЬ, НАСКОЛЬКО СИЛЬНОЙ ВОЛЕЙ ТЫ ОБЛАДАЕШЬ

Ты ходишь к стоматологу...

Раз в полгода	С
Когда сочту нужным	Д
Когда дальше терпеть нет сил	В
Когда тебе пообещают сделать все под полным наркозом	П

Случалось ли тебе выкидывать фикус, который засох, потому что ты забывал его поливать?

Да	В
Нет	С
У меня никогда не было никакого фикуса. Но если бы он откуда-нибудь взялся, то он был бы обеспечен регулярным поливом	Д
У меня никогда не было никакого фикуса. Но если бы он откуда-нибудь взялся, то его существование продлилось бы недолго	П

Ты признался девушке в любви, и она тебе отказала. Продолжишь ли ты за ней ухаживать?

Зачем? Это бесполезно. Она сама сказала	В
Вряд ли мои чувства к ней испарятся сразу после первого же «нет». Поэтому я, естественно, все равно буду и дальше вокруг нее болтаться до тех пор, пока либо она не передумает, либо мне не понравится другая девушка	П
Я постараюсь уйти в тень на какое-то время, чтобы дать и ей и себе время подумать	С
Я навсегда вычеркну ее из своей жизни	Д

Друзья предложили тебе прыгнуть с парашютом. В самый последний момент тебе стало очень страшно.

Я решу не прыгать	П
Я решу не прыгать, но меня все равно вытолкнут из самолета	В
Я прыгну	С
Если уж я поехал, мне не будет страшно	Д

Ты узнал, что твой знакомый совершил подлость, и поклялся, что больше не подашь этому человеку руки. Неожиданно ты встречаешь его на дружеской вечеринке.

Я весь вечер буду стараться как можно меньше с ним общаться	С
---	---

Я сразу выскажу все, что о нем думаю	Д
Я буду приветливо с ним разговаривать. Не портить же хорошую компанию	П
Я сразу уйду	В

С утра твои брюки обычно...

Висят в шкафу на вешалке	Д
Висят на стуле	С
Валяются где-то тут поблизости	П
Все зависит от обстоятельств, при которых я раздевался	В

Если нужно встать в 5 утра...

Я ставлю будильник на 5 часов	Д
Я ставлю будильник на 4.55, чтобы еще пять минут полежать спокойно	С
Я ставлю будильник на 5.15, потому что на пятнадцать минут всегда можно опоздать	П
Я не ложусь спать вообще	В

Ты стоишь под часами с букетом уже полчаса. Она все не идет. Твои действия.

Мало ли что могло случиться? Если нет возможности созвониться, буду ждать дальше	С
Я всегда жду ровно четверть часа. Потом ухожу.	Д
Они всегда опаздывают. Бороться с этим бесполезно	П
Постараюсь дождаться. Пусть она увидит, что я готов ради нее на многое	В

Ты гостишь у приятеля на даче и собираешься уехать в пятницу. Приятель упрощает тебе встать до воскресенья. Что ты делаешь?

Останусь до воскресенья, если в городе меня не ждет ничего особо интересного	П
Останусь или уеду в зависимости от того, насколько искренни эти его упрощения	В
Если я сказал, что еду, — значит, не надо меня уговаривать	Д
Останусь, если ему это действительно нужно	С

Ты выясняешь, что твоя бывшая подруга уже полгода незаконно пользуется твоим телефонным абонементом и успела наболтать кругленькую сумму.

Ни одна моя бывшая подруга на это не осмелится	Д
--	---

Я встречу с ней, объясню, насколько непорядочны ее действия, и предложу ей самой оплатить счет	С
Я сменю номер абонента и постараюсь забыть обо всем произошедшем	В
Я, конечно, сделаю ей втык при встрече, но на деньги, понятное дело, попаду	П

Тебе очень нравится девушка твоего друга. Будешь ли ты за ней ухаживать?

Если я на это решусь, то сперва попытаюсь познакомить его с какой-нибудь своей приятельницей — так, чтобы он думал, что это он ее у меня отбил	П
Нет	Д
В зависимости от того, насколько это близкий друг, насколько у них серьезные отношения, насколько она мне нравится и есть ли у меня хоть какие-нибудь шансы	В
Есть закон — не тронь чужого. Хотя иногда он кажется ужасно несправедливым.	С

У тебя завтра важная рабочая встреча. Тебе хочется отдохнуть, чтобы быть в наилучшей форме. Ребята зовут тебя вечером посидеть в бар. Твои действия.

Я забегу на несколько минут и выпью стаканчик	В
Я пойду с ними, но буду пить только минералку	С
Никаких ребят и никаких баров	Д
Сперва я подготовлю костюм и все бумаги на завтра, а то я знаю, чем кончаются все эти «несколько минут с одним стаканчиком»	П

Случается ли тебе не чистить вечером зубы?

Да. Когда я слишком устал. Или не успел. Или был занят. Или забыл купить новый тюбик пасты	В
Иногда одна мысль о том, что мне всю свою жизнь придется два раза в день чистить зубы и от этой процедуры никуда не деться, настолько меня расстраивает, что я принципиально ложусь спать с нечищенными зубами, дабы продемонстрировать этим свою независимость	П
Да. Бывало, что я забывал это сделать. Но если я об этом потом вспоминал — я вставал и шел их чистить	С
Нет	Д

Какая из букв чаще всего встречается в твоих ответах — к такому типу ты и относишься. Если же две или три буквы встречаются у тебя одинаковое число раз, значит, ты принадлежишь к «смешанному» типу — и твой характер пока еще не устоялся. В этом случае прочитай варианты ответов на все «свои» буквы, всё взвесь и примись за сознательное воспитание в себе нужных тебе волевых черт.



В — Воск
Ты потенциальный объект манипуляций. Зная твои слабые стороны, тобой может управлять кто угодно — за исключением тебя самого. Тебе очень трудно добиться чего-то в жизни, потому что ты пасуешь перед любыми сложностями, но не отдаешь

себе отчета в своей слабости, а вибришь во всем окружающим. Ты не способен регулярно и последовательно выполнять свои обязанности, но никогда не признаешься себе в этом, а пытаешься свалить вину на своих близких, коллег, сложную политическую ситуацию, дурную погоду и поэта Пушкина. Надо срочно что-то делать, иначе ты рискуешь навсегда остаться в неудачниках.

П — Пух

Силы воли у тебя, допустим, мало. Зато взамен ты выработал гибкость, умение приспосабливаться под обстоятельства и здоровый эгоизм. Ты не расстраиваешься по пустякам и не грызешь себя сомнениями — в результате недостаток силы воли не делает тебя менее успешным или удачливым. Ты легко ко всему относишься, смело и весело бьешь лицом в грязь и, если уж так случилось, не больно-то переживаешь по этому поводу. Зная свое



слабоволие, ты стараешься все обустроить так, чтобы ни ты, ни окружающие от этого не страдали. Другое дело, что у тебя это не всегда получается.



С — Сталь

Ты человек сильной воли. Характер у тебя твердый, но, к счастью, ты не считаешь нужным демонстрировать его по поводу и без повода. Если ты в чем-то убежден, то будешь отстаивать свои принципы. Ты всегда будешь делать то, что считаешь необходимым совершить, и никакие саамы, тайфуны и бураны не помешают тебе идти своим путем. Хотя это не значит, что ты не способен изменять свое мнение, прислушиваться к хорошим советам и проявлять снисходительность к другим

людям. Сильная воля не мешает тебе быть вполне вменяемым и разумным человеком, который не склонен размениваться по пустякам.

Д — Дуб

Тоже крепкий материал. Даже чересчур. Ты совмещаешь в себе одними такими разнообразными приятными качества, как педантизм эпилептика, упрямство рабочего осла и крохоборство литературного героя Плюшкина. Жизнь твоя лишена множества ярких красок и запоминающихся

мероприятий, потому что ты слишком много внимания уделяешь мелочам и слишком мало — реально важным вещам. Упершись раз на своем, ты никогда не согласишься проявить гибкость и встать на другую дорогу — пусть более удобную и интересную. Люди редко чувствуют себя комфортно в твоём обществе, потому что ты не упускаешь случая продемонстрировать им, что твои принципы куда важнее всяких дурацких церемоний. С твоим мнением ты никому не позволяешь спорить и никогда не признаешь своих ошибок, поэтому давать тебе советы о том, как измениться в лучшую сторону, увы, бессмысленно. **М**



HUGO
HUGO BOSS

Т
Е
М
Н
А
Я

С
Т
О
Р
О
Н
А

H
U
G
O



DARK BLUE: WWW.HUGO.COM

ВНУТРИ

Половину своей сознательной жизни ты тратил уйму сил и энергии, стараясь, чтобы никто от тебя не забеременел. И теперь тебе кажется, что обратная процедура — вещь элементарная. Что, как только ты прекратишь предохраняться, природа тут же кинется усердно тебя размножать. Что для зачатия ребенка тебе требуется делать только одно: а именно ничего больше не делать. И через девять месяцев уже можно будет бежать на молочную кухню. Все это очень мило, но совершенно не так.

Автор: Василий Шомов



ТВОЙ СУПЕР

Факты таковы: 50 процентам вполне способных к продолжению рода супружеских пар приходится больше полугода заниматься сексом без контрацепции, прежде чем беременность наступит. А бывает, что ничего не происходит еще дольше.

Начинаются страхи, сомнения и нервозность. Все это приводит к стрессам, которые в свою очередь мешают зачатию.

Между тем, для того чтобы все наладилось, ничего сверхъестественного от тебя не требуется.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Ничего нового. Все та же вековая фольклорная сметка: от плохого семени не будет племени. Чем больше твой организм вырабатывает бойких и агрессивных сперматозоидов, тем больше вероятность, что один из них в самые кратчайшие сроки достигнет цели — яйцеклетки. Как этого добиться?

С прохладцей

Ничто так не вредит сперме, как жара. Пока ты, ничего не подозревая, сидишь в джакузи, расслабляешься в горячей ванне, оздоравливаешься в сауне и подрумяниваешься на солнце, нарушается нормальное воспроизводство сперматозоидов. Не случайно ведь яички находятся не в брюшной полости, а снаружи, в мошонке, где температура ниже на 2–3°C. Словом, если хочешь избежать неприятных казусов — откажись от удовольствия греться и париться не менее чем за 90 дней до запланированного зачатия.

Не утаим и приятную новость. До недавнего времени для повышения репродуктивной функции доктора советовали носить исключительно безразмерные семейные трусы. Однако недавние исследования, проведенные в Нью-Йоркском университете, доказали, что ни трусы-плавки, ни свободные боксерские трусы существенно не повышают температуру в мошонке, а значит, и не влияют на сперматогенез. Так что носи то, что тебе больше нравится.

Нон-стоп

Поскольку сперматозоиды строго соблюдают очередность, пробираясь по тонким извилистым протокам яичка, их регулярный «сход с конвейера» — посредством эякуляции — позволяет удалить более старые и вялые сперматозоиды и освободить место для более юных, здоровых и активных. Как ты будешь избавляться — мастурбируя или занимаясь сексом, — не так уж важно. Главное, обеспечить зеленую улицу молодежи.



Жиру — бой!

Сбрось лишний вес. В результате сложных биохимических реакций излишний жир превращает мужские гормоны (андрогены) в женские (эстрогены), замедляющие или даже приостанавливающие производство спермы. Избыток жировой ткани — более 30 процентов от веса тела — может повышать температуру в районе гениталий, что снижает шансы иметь здоровую сперму. Похудание полезно еще и тем, что помогает уменьшить стрессовые влияния на организм, а стресс является одной из причин, подавляющих нормальный сперматогенез.

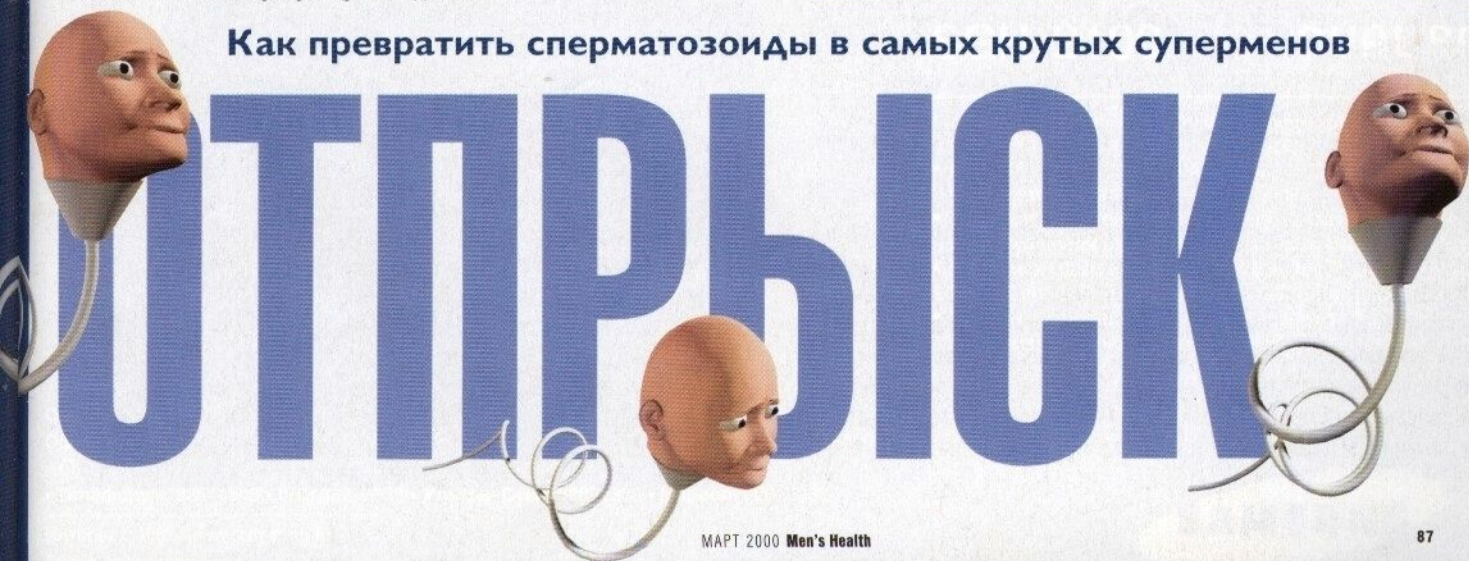
Вход ограничен

Лекарственные препараты (стимуляторы, антибиотики, гипотензивные), курение, чрезмерное употребление алкоголя — все это яды для твоих репродуктивных органов. Поэтому по крайней мере за три месяца до решительных действий забудь о таблетках, сигаретах и сократи потребление алкоголя до минимума. А лучше совсем откажись от спиртного. Хорошо если одновременно с этими самоограничениями ты начнешь принимать мультивитаминный комплекс, включающий витамины С, Е и бета-каротин. Эти три антиоксиданта способны нейтрализовать химические вещества, повреждающие сперму. Кстати, если ты по каким-либо причинам обеспокоен состоянием своей спермы или про-

ДЛЯ НЕЕ ОНИ ЧУЖИЕ!

Мужчина рождается без спермы, а развитие сперматозоидов в яичках идет изолированно, без контакта с кровеносной системой, где циркулируют иммунные клетки. Поэтому иммунная система не узнает сперматозоиды своего организма и при неожиданной встрече — операции, травме или хронических воспалительных процессах — воспринимает их как чужаков. Будь аккуратнее — береги яички от повреждений, инфекций, перекуров и прочих вывихов. В противном случае, при контакте крови с тканями яичка, организм начнет вырабатывать антитела к своим же собственным тканям и сперматозоидам. В результате разрушения гемато-тестикулярного барьера (между кровью и яичком) снижается продукция спермы, а сперматозоиды движутся медленно и слипаются.

Как превратить сперматозоиды в самых крутых суперменов



сто любопытен, то можешь сходить к врачу и сделать соответствующий анализ.

ТОЧНЫЙ РАСЧЕТ

Все свое время, как говорится. И этот ответственный момент — не исключение.

Высокий сезон

Исследователи Рочестерского университета, в течение года проводившие анализы спермы, обнаружили, что активность спермы зимой и весной на 16% выше, чем летом и осенью. Медики считают, что снижение репродуктивной функции спермы в теплое время года и ее активизация в холодное время года — не просто совпадение, а закономерность.

Лови момент

У большинства женщин наиболее благоприятными для зачатия ребенка являются лишь четыре дня в месяц. Некоторые женщины утверждают, что, руководствуясь своим самочувствием, они могут достаточно точно сказать, когда у них наступает овуляция — период выхода яйцеклетки из яичника навстречу со сперматозоидами. Но большинство дам совершенно не в состоянии опознать это событие, поэтому лучше полагаться на точный математический расчет. Специалисты по репродукции считают: если у женщины типичный регулярный 28-дневный цикл (плюс минус 2 дня), то в 95% случаев овуляция наступает на 14-й день после начала менструации и продолжается четыре дня. Выходу яйцеклетки из яичника предшествует повышение уровня гормонов, которое можно выявить с помощью анализа мочи.

Парам, планирующим зачатие, врачи рекомендуют регулярный секс в течение двух-трех дней до и после овуляции, а также во время самой овуляции. Именно в течение этих 10-12 дней сперма должна быть в зоне, максимально приближенной к эпицентру событий, а сперматозоиды готовыми при первой же возможности оплодотворить яйцеклетку.

Все учтено

Для достижения наилучшего результата в хитром процессе расчетов оптимального времени ты должен:

1. Выяснить у своей партнерши, сколько обычно длится ее менструальный цикл. Если она отвечает неуверенно или говорит, что бывает по-разному (цикл неустойчив), ориентируйся на «классический» 28-дневный цикл.

2. Вычесть 14 из продолжительности цикла. Полученное число — это количество дней после начала менструации. Допустим, ее цикл 36 дней (бывает и такое). $36 - 14 = 22$. Значит, овуляция наступит на 22-й день.

3. Сосчитать количество дней, прошедших с начала последней менструации (с первого дня), и вычесть их из цифры, полученной в пункте 2. Если результат между 0 и 4, значит, максимально продуктивный период прямо сейчас. Немедленно закрой журнал и займись делом! Статистика показывает, что 85% зачатий происходит в один из четырех дней овуляции. Если результат расчетов больше 4, запасись бумагой, ручкой и ежедневно повторяй эти несложные действия до тех пор, пока не получишь цифру 4. При получении отрицательных величин

не отчаивайся, это всего-навсего означает, что наилучшие дни для зачатия ты пропустил, однако вполне сможешь наверстать упущенное в период нового цикла.

На ночь глядя

Яйцеклетка во время овуляции как правило выходит из яичника ночью. Причина этого — выброс гормонов-стимуляторов активации яйцеклетки, который происходит обычно около полудня. Через 10-12 часов она уже готова к свиданию. Именно поэтому секс перед сном весьма эффективен — яйцеклетка готова к выходу, и ее встречают бодрые и целеустремленные сперматозоиды.

ДЕЛО ТЕХНИКИ

Опять же — все старо как мир. Стоит лишь обратить внимание на некоторые нюансы.

ВЫЛЕЧИ СВОЮ СПЕРМУ

Исследования показали, что в 30% случаев проблема бесплодия связана исключительно со здоровьем мужчины. Это означает, что перед зачатием ты должен обследоваться и избавиться от проблем со здоровьем, если таковые имеются. Особое внимание следует обратить на:

► **Крипторхизм** — врожденное неопущение яичка в мошонку (одного или обоих). При крипторхизме нарушается сперматогенез, поэтому соответствующую операцию по поводу рекомендуется делать до полового созревания (до 18 лет).

► **Варикоцеле** — варикозное расширение вен семенного канатика. При варикоцеле нарушается температурный баланс в мошонке — усиленное кровообращение перегревает яичко и приводит к гибели сперматозоидов.

► **Эпизпадию и гипоспадию** — врожденное нарушение, когда уретра открывается не на головке пениса, а на нижней или верхней его поверхности, искривление пениса и фимоз (сужение отверстия крайней плоти). Все эти ситуации приводят к тому, что либо сперма не попадает по назначению, либо до матки доходит слишком малое ее количество.

► **Гонорею и хламидиоз**. Эти инфекционные заболевания опасны тем, что воспаление повреждает семявыносящий проток, приводя к его сужению или закупорке, а это значительно ухудшает оплодотворяющие способности мужчины. О сифилисе, проказе и туберкулезе мы не говорим, тут все ясно — надо серьезно лечиться.

► **Свинку**. Лучше ее переболеть в детстве, потому что, по сообщениям специалистов, среди перенесших эпидемический паротит, осложнившийся двусторонним орхитом (воспалением яичка) во взрослом состоянии, 10% получили нарушение работы яичек. Если ты заболел свинкой, отнесись к ней не как к детской болезни и слушай докторов.

► **Повторные респираторные вирусные инфекции** способны приводить к структурному дефекту сперматозоидов (синдрому неподвижности жгутика). Вообще говоря, сильная простуда или подъем температуры ухудшают процесс сперматогенеза. Это означает, что зачатие нужно отложить на 74 дня (время, необходимое для созревания здоровых сперматозоидов).

ОТЕЦ ЛИ ТЫ?

Если, не приведи господи, такой вопрос пришел тебе однажды в голову — немедленно прими меры (просто потому, что, единожды возникнув, он уже вряд ли исчезнет без следа). Зачем тебе лишние комплексы, когда можно просто провести ДНК-исследование? 200 или чуть более долларов, конечно, на дороге не валяются. Но что они по сравнению с душевным комфортом?

Механизм прост — сравниваются любые образцы тканей (лучше всего кровь) отца и отпрыска. Положительный ответ достоверен на 99,999%. Отрицательный, увы, на все 100.

Надо сказать, что такие услуги, по словам сотрудников Московского городского центра ДНК-исследований (тел.: (095) 125-2526) пользуются весьма приличным спросом.

Например, у посольств стран, куда папа пытается вывезти на ПМЖ российскую маму с его собственным, как он утверждает (или предполагает), отпрыском. Нередки пары: пожилой бизнесмен + его молодая подруга. Увы, в 95% случаев ответ об отцовстве отрицателен.



Ответственная миссия

Для облегчения зачатия умудренные отечественные специалисты-сексологи рекомендуют избрать вариант миссионерской позиции, когда партнерша лежит на спине, а ее ноги согнуты в коленях и прижаты к груди, а ты, слегка приподняв ее таз своими бедрами, проникаешь во влагалище, стоя на коленях. Это положение позволяет семенам попадать максимально глубоко, достигая шейки матки.

Проследи (это очень важно!), чтобы после коитуса твоя партнерша какое-то непродолжительное время оставалась лежать на спине. Чего точно не стоит делать, так это пользоваться всевозможными смазками и лубрикантами. Эксперименты показали, что под воздействием компонентов, входящих в состав некоторых из этих препаратов, почти 100% сперматозоидов теряют подвижность и погибают в течение часа.

Взялся за гуж...

Неоспоримая благовидность предлога гарантирует тебе столько секса, сколько ты захочешь. И даже больше. Главное, увлекшись количеством, не забывать о высоком качестве. Исследования, проведенные в Кардиффском университете, показывают: чем больше удовлетворение, испытываемое женщиной, тем больше вероятность, что сперма достигнет шейки матки.

Механизм предельно прост: чем сильнее оргазм, тем интенсивнее сокращения мышц влагалища, благодаря которому возникает всасывающий эффект. И чем сильнее этот эффект, тем выше вероятность, что сперматозоиды встретятся с яйцеклеткой. Излишним альтруизмом, впрочем, тоже грешить не следует. Результаты исследований также показывают: чем выше уровень возбуждения мужчины, тем больше его организм вырабатывает спермы. Причем более продуктивной.

Закрепи успех

После того как сперматозоиды оказываются во влагалище, они



сохраняют жизнеспособность не более 4 дней. Но стоит ли ждать, пока все они ослабнут и утратят энергию? Отнюдь. Наоборот, необходимо регулярно посылать свежее подкрепление. Исследования убедительно доказывают, что ежедневный секс обеспечивает самую высокую вероятность зачатия — 37%, при половых актах через день она снижается до 33%, а при сексе раз в неделю составляет всего 15%.

И не верь тем, кто с умным видом рассуждает о том, что активный секс истощает запасы твоей спермы! Все происходит с точностью до наоборот. ☺

НАШ КАЛЕНДАРЬ

Радость отцовства, как правило, имеет обратную сторону в виде тревожных ночных криков младенца, общей утомленности мамы и прочих совершенно неожиданных поводов для кардинального изменения твоих планов на ближайшие пару месяцев. И это весьма существенно, если ты спортивный болельщик. Подсчет прост: от дат начала-конца спортивных мероприятий, которые ты непременно хочешь посетить, вычти 40 недель. Это и есть время, когда тебе так стоит воспользоваться противозачаточными средствами. Например:

- ▶ Если ты собрался посетить/посмотреть по ТВ открытое первенство по теннису в Австралии («Большой шлем») в январе 2001, будь осмотрителен в апреле.
- ▶ Чемпионат мира по хоккею 2001 — будь осторожен в конце июня.
- ▶ Финалы Лиги Чемпионов и УЕФА по футболу — придерживайся в сентябре.
- ▶ Отборочные матчи Чемпионата мира по футболу с участием сборной России — особое внимание на март 2000 и январь 2001.
- ▶ Финалы НХЛ и НБА — остерегайся в конце октября.



Фотограф: **Дмитрий Донской**
Стиль: **Марина Семенова, Мария Федорова**
Модели: **Ольга, Таисия («Президент»),**
Евгения (Red Stars), Алексей,
Владислав, Дмитрий.
Выражаем благодарность мебельному салону
Ligne Roset, адрес: Ленинградский пр., 44

Снимаем

Хочешь идею оригинального подарка своей девушке на Международный женский день? Покажи ей настоящий мужской стриптиз. В собственном исполнении. Наверняка ей будет на что посмотреть — в конце концов не зря же ты весь прошлый год усердствовал в тренажерном зале, выполняя наши несусветные рекомендации?

1. Музыка — ритмичная, освещение — интимное. Поехали.

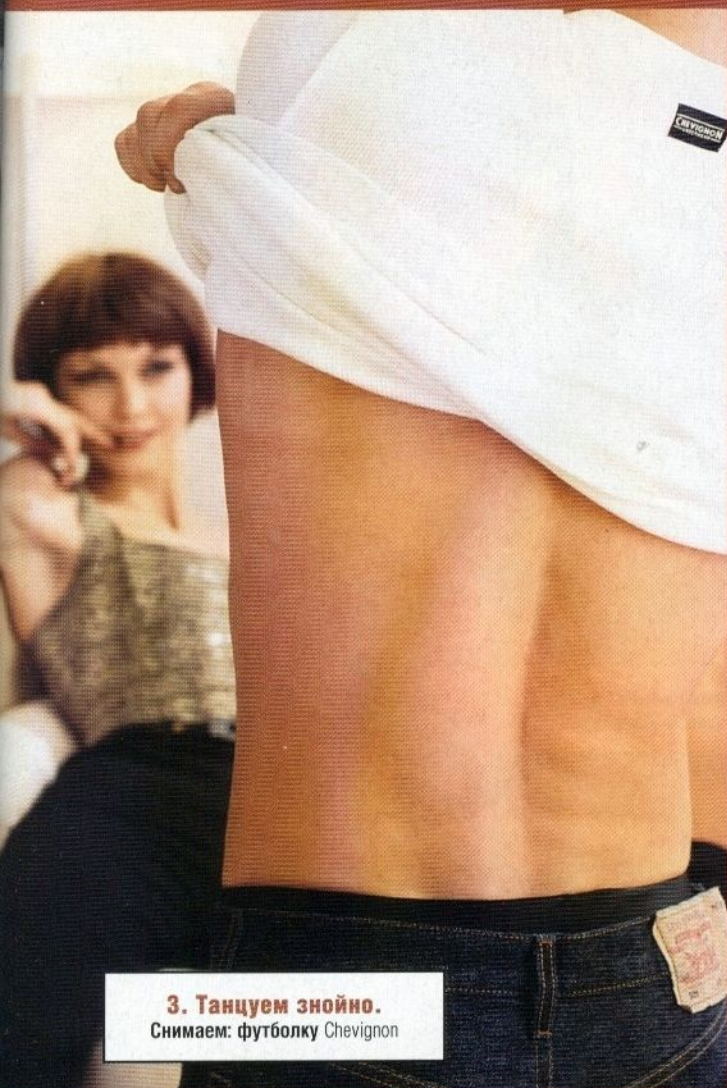
Одежду

по-модному

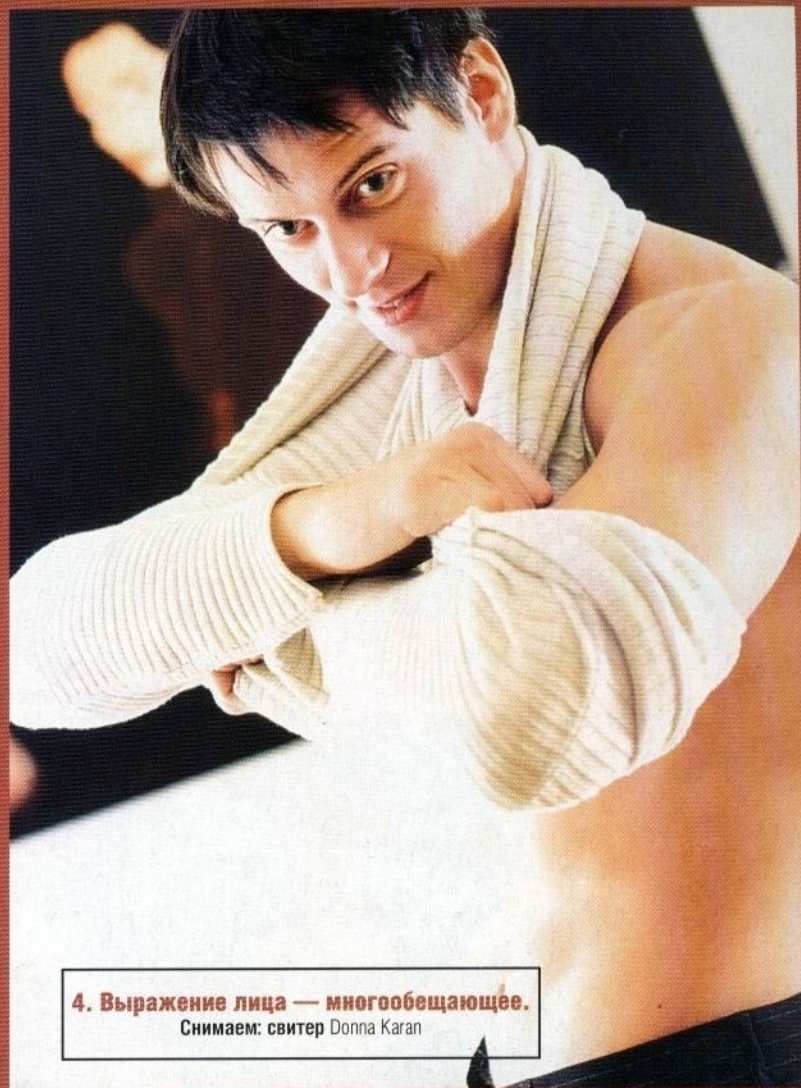




2. Работаем с огоньком. Снимаем: свитер Cheyignon, куртку Gucci



3. Танцуем знойно.
Снимаем: футболку Cheignon



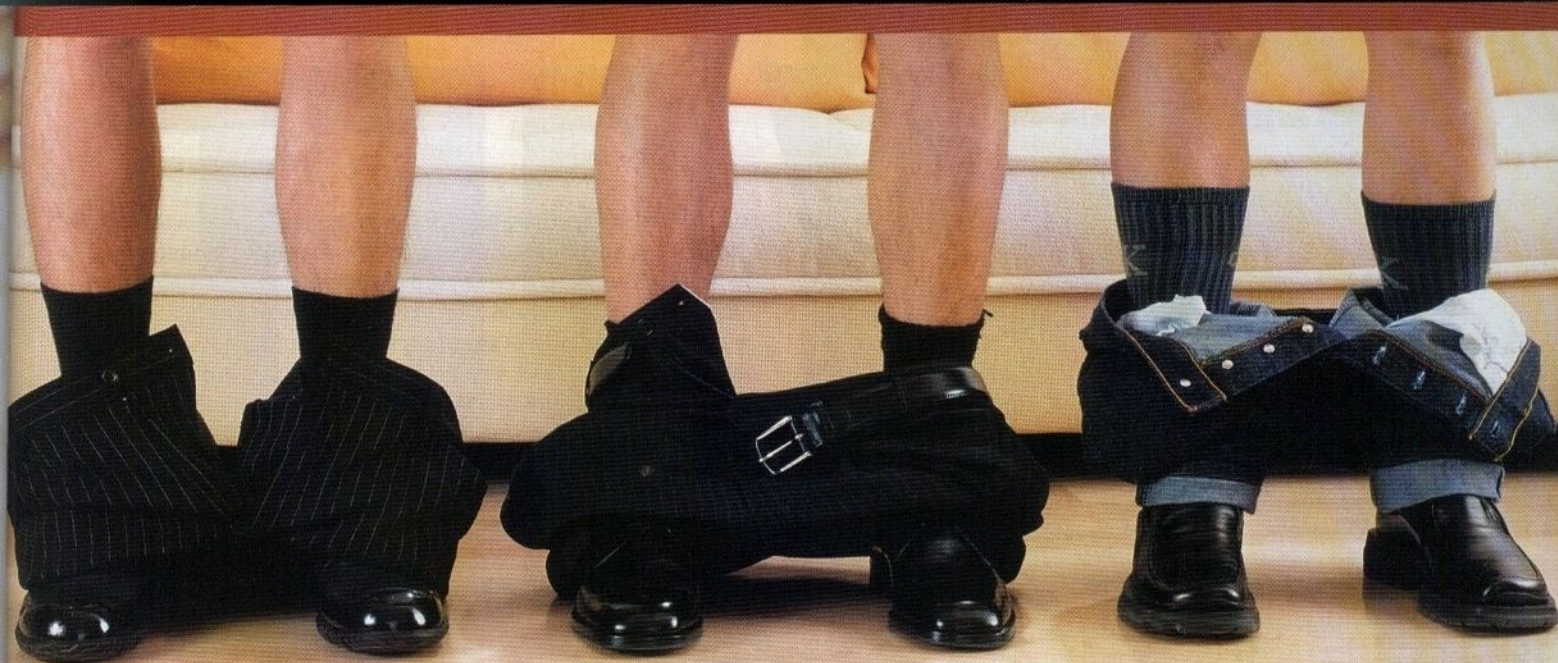
4. Выражение лица — многообещающее.
Снимаем: свитер Donna Karan



5. Не избегаем контакта с публикой.
Снимаем: галстук Pal Zileri, рубашку Ermenegildo Zegna



6. Являем собой завораживающее зрелище. Снимаем: ремень Pal Zileri



7. Ведем себя естественно и непринужденно.

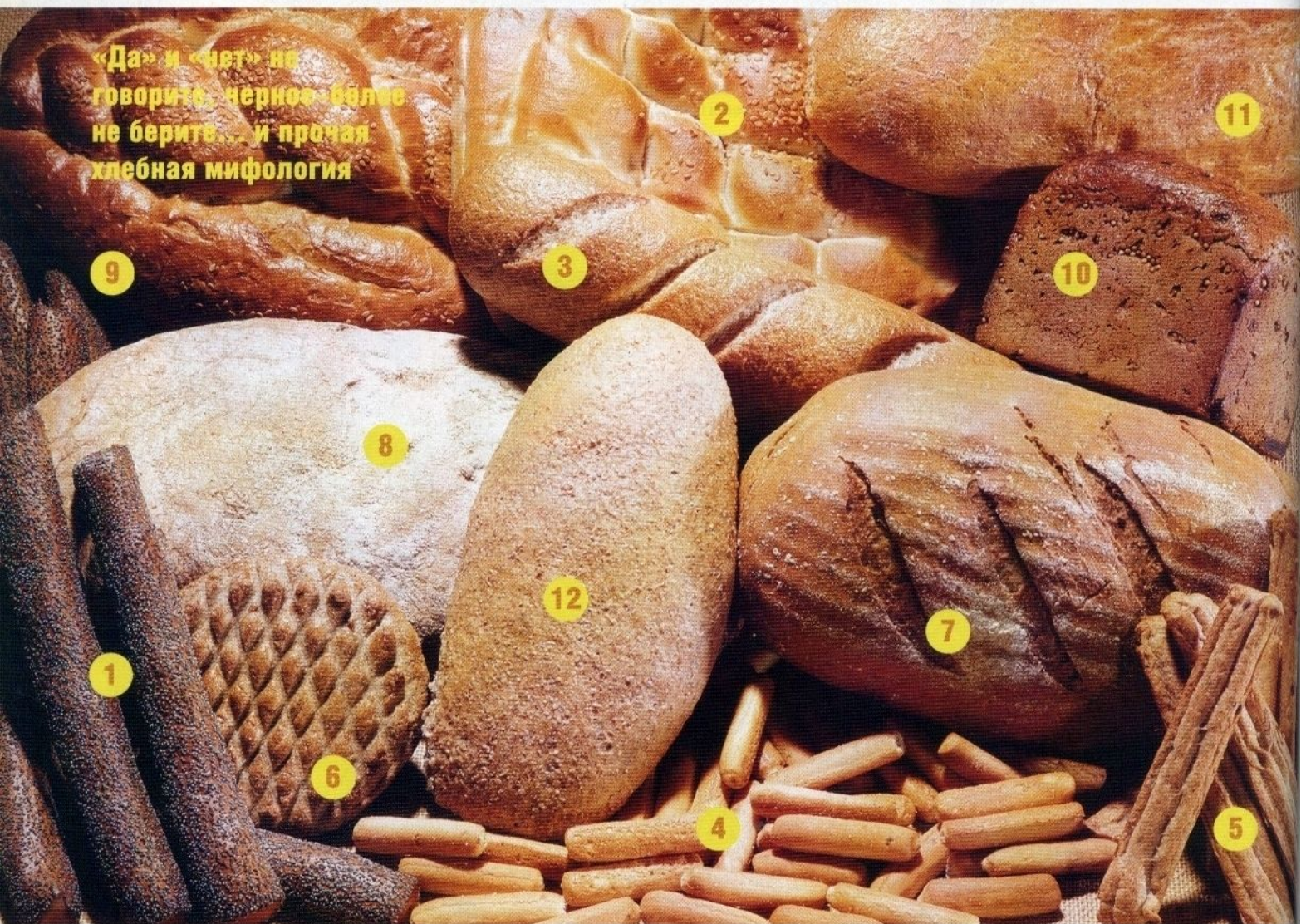
Снимаем (слева направо): ботинки Gianfranco Ferre, Mareschi, Cesare Paciotti; носки Boss Hugo Boss, Umberto Bilancioni, ck Calvin Klein; брюки 4You; костюм Pal Zileri; джинсы Levi's

8. В финале показываем себя с лучшей стороны. Снимаем (слева направо): боксеры Levi's, Boss Hugo Boss, DIM



ВзаЖЛЕБ

«Да» и «нет» не
говорите, черное-белое
не берите... и прочая
хлебная мифология



- 1 Галеты
- 2 Пидэ
- 3 Батон пшеничный с отрубями
- 4 Воздушные хлебцы с сыром
- 5 Хлебные палочки с зерном льна
- 6 Ржаная лепешка

- 7 Ржаной хлеб
- 8 Итальянская пита с грецким орехом
- 9 Хала, или плетенка
- 10 Хлеб «Столичный» с кориандром
- 11 Батон «Русский»
- 12 Хлеб «Зерновой»

В детстве я был твердо уверен, что хлеб растет на деревьях. То есть на одном дереве. На тропическом хлебном (не зря же родители забывали домашнюю библиотеку книжками про путешествия). Из ствола этого дерева, по моим тогдашним представлениям, добывали муку и пекли из нее буханки, батоны и булочки. А еще у хлебного дерева были плоды — тоже, разумеется, хлебные. Покрытые крупными дырками, вытянутые, с экзотическим вкусом. Эти плоды продавали в булочных под названием «Хлеб Рижский». Потом я вырос и узнал, что хлеб добывается человеком в поте лица своего, с хлебом нужно обращаться бережно, и те, кто катают из него шарики за обедом, остаются без сладкого. Детские иллюзии остались в прошлом — на смену им пришли взрослые мифы о хлебе.

МИФ ПЕРВЫЙ:

ХЛЕБ — САМАЯ ЛУЧШАЯ ПИЩА ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА

Трепетное отношение человека к хлебу понятно. С хлебом всегда было много возни. Если даже не принимать в расчет необходимость его выращивать, то и по сложности приготовления хлеб почти не имеет себе равных среди прочих продуктов. Чтобы получить хлеб из зерна, человек должен был применить одновременно все известные ему способы обработки пищи — измельчение, ферментацию, нагрев и т.д.

Но затраченные труды себя оправдывали. Хлеб — уникаль-

► Ржаной хлеб грубого помола не рекомендуется людям с повышенной кислотностью, так как он способствует появлению изжоги. В случае частых изжожек лучше всего выбирать хлеб из бездрожжевого теста, например лаваш или диетические пресные хлебцы.

► При почечной недостаточности нужно есть специальный безбелковый хлеб, который не увеличивает нагрузку на почки.

► При расстройстве желудка рекомендуется исключить из рациона ржаной и серый хлеб, заменив его подсушенным пшеничным.

► Ржаной хлеб полностью исключается из меню при болезнях печени, желчного пузыря, а также язве желудка и кишечника. Во всех этих случаях можно употреблять только белый хлеб (обязательно черствый!).

► Пшеничный хлеб способствует повышению уровня сахара в крови, поэтому диабетикам и людям, у которых есть наследственная предрасположенность к этому заболеванию, следует выбирать ржаной хлеб, который выделяет в кровь почти в два раза меньше глюкозы.

► Классический «хитрый способ» сохранять хлеб свежим в домашней морозилке себя не оправдывает. При недостаточных низких температурах замораживания хлеб теряет большое количество влаги и в нем происходят необратимые изменения, ухудшающие его качество.

► Слегка черствый хлеб усваивается лучше, чем свежий. Поэтому на завтрак особенно рекомендуется есть бутерброды с хлебом, предварительно подсушенным в тостере.

► Ржаной хлеб хранится в среднем 7–12 дней. Хлеб из пшеничной муки тонкого помола теряет большинство своих питательных и вкусовых качеств уже на четвертый день.



ная пища, он один содержит почти полный спектр необходимых человеку питательных веществ, и в случае необходимости ты мог бы выжить, питаясь много лет одним только хлебом. И не только выжить, но и сохранить силу и здоровье.

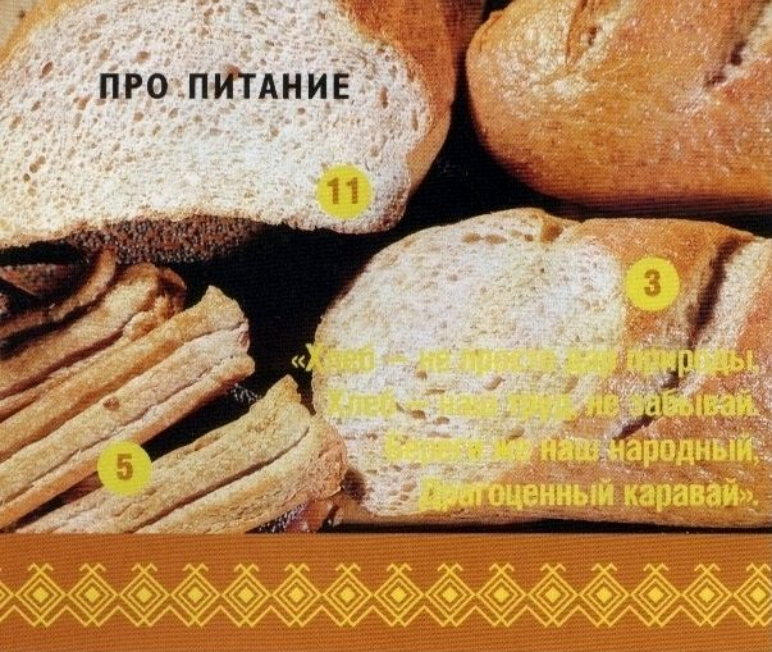
Трудно не уважать такой почтенный продукт. Мы и уважаем. За год наш среднестатистический соотечественник съедает около 120 килограммов хлеба. Это примерно на сорок килограммов больше, чем едят немцы, и на шестьдесят больше, чем итальянцы. Согласно статистике взрослый россиянин получает из хлеба и хлебобулочных изделий от 1/4 до 1/2 всех потребляемых им калорий. С точки зрения многих теоретиков здорового питания, это хорошо. Хлеб содержит массу полезных веществ. Множество сортов хлеба представляют широкую палитру почти всех необходимых человеку минеральных веществ, в тесто многих сортов дополнительно вносятся такие добавки, как фосфатиды, белки, витамины B1, B2, PP и C, железо, кальций и лецитин. Существуют сорта хлеба, снижающие риск сердечно-сосудистых и опухолевых заболеваний (отрубяной хлеб), почечных болезней (безбелковый хлеб), гипертонии (сорта с пониженным содержанием соли). Если потреблять хлеб из муки грубого помола, можно существенно снизить риск развития гастрита и язвы, понизить уровень холестерина в крови и уберечься от ожирения.

Здорово. Но есть и проблемы. К ним, безусловно, можно отнести тот факт, что наш упрямый среднестатистический соотечественник не желает в массовом порядке есть все эти полезные сорта хлебобулочных изделий, а за обе щеки уписывает белые батоны из муки тонкого помола, сдобренной жирами. Вместо грубого ржаного хлеба он куда чаще ест «серый» — из смеси ржаной и пшеничной муки. И совершенно не брезгует пирожками и блинчиками из той же тонкой муки. Что в результате?

1. Потребляя слишком много хлеба, мы уменьшаем в нашем рационе долю круп и овощей. Которые, кстати, иногда содержат такие витамины и питательные вещества, которые в самом лучшем хлебе днем с огнем не сыщешь.

2. Изготовленный из муки тонкого помола, богатый жирами хлеб может вызвать нарушение работы сердечно-сосудистой системы.

ПРО ПИТАНИЕ



«Хлеб — не просто еда, пища.
Хлеб — наша жизнь, не забывай.
Хлеб — это наш народный,
драгоценный каравай».

3. Излишнее потребление хлеба из тонкосмолотой муки легко приводит к ожирению.

4. Есть слишком много хлеба — у нас в традиции. Как бы ни был обильн обед, мы всегда закусываем его ломтиками хлеба. С хлебом мы едим даже рис, макароны и картошку, хотя они не нуждаются в том, чтобы заедать их дополнительными углеводами. Мы привыкли держать в правой руке вилку, а в левой — хлеб. И обед без хлеба кажется неполноценным.

МИФ ВТОРОЙ:

ЕСТЬ ХЛЕБ — ВРЕДНО

«От хлеба толстеют. Хлеб отяжеляет и растягивает желудок. От хлеба бывает изжога, отрыжка и приступы метеоризма. Хлеб из рациона вообще лучше исключить, а переключиться на овощи и фрукты. Многие народы вообще не едят хлеба, и ничего, здоровы.» Эти распространенные идеи в последнее время резко сократили доходы хлебопекарен. Садясь на диету, трое из четырех голодающих первым делом исключают из своего рациона хлеб. И напрасно. Потому что хлеб, наоборот, может помочь сбросить вес и прийти в лучшую форму.

Хлеб содержит очень много клетчатки — вещества, которое не поддается перевариванию и покидает организм, в конечном счете почти полностью сохранив свою массу. С одной стороны, затея кажется совершенно бесполезной — зачем

есть то, что тебе ни в коем случае заведомо не пригодится? Пригодится. Проходя по кишечнику, клетчатка (которую также называют балластными веществами) тренирует его стенки и стимулирует его работу. Кроме того, клетчатка обладает способностью забирать с собой лишний жир, находившийся в пище, и снижает уровень холестерина в крови.

Так что ты можешь спокойно есть хлеб, даже если тебе срочно нужно сбросить несколько лишних килограммов. Но выбирай хлеб грубого помола, с добавлением зерен, отрубей, хлопьев и семян — такой хлеб благодаря большому содержанию балластных веществ помогает обеспечить хороший тонус органам пищеварения, предупреждает такие заболевания, как геморрой и язва кишечника, понижает риск ожирения.

Но как выбрать правильный хлеб, если ты пока еще плохо ориентируешься в его сортах и разновидностях, а продавцы в здешнем магазине, похоже, все поголовно принесли обет молчания? (Тем более что многие мелкие хлебопекарни сейчас вовсе занимаются творчеством, изобретая собственные рецепты для старых наименований, исходя из того, какую муку им удалось выгодно закупить.)

Хлеб грубого помола не всегда легко определить. Те пятнадцать кунжутных семечек, торчащих из горбушки, еще ни о чем не говорят: иногда хлеб из тонкой муки только декорируют сверху семенами и хлопьями. А темный цвет ржаного хлеба, вроде бы свидетельствующий о том, что в нем нет пшеничной муки, вполне может быть результатом подкрашивания пищевыми красителями. И то, что хлеб категорически отказывается нарезать аккуратными ломтиками, а разваливается в руках, также свидетельствует не о грубом помоле, но скорее о плохой рецептуре и некачественной выпечке.

Приглядишься к корке хлеба: если она гладкая, ровная и одноцветная, вероятнее всего хлеб выпечен из муки тонкого помола. Если поверхность покрыта мелкими бугорками — значит, хлеб сделан из неоднородной муки.

Посмотри на срез хлеба — чем больше в нем вкраплений, отличающихся по цвету и фактуре от основного теста, тем более грубым был помол. Разотри мякиш в тонкую лепешку и посмотри ее на просвет — в хлебе грубого помола заметишь множество крупных коричневых или желтых точек. ■

В среднем содержится в 100 г	Ржаной хлеб грубого помола	Ржаной хлеб	Хлеб из пшеничной муки грубого помола	Хлеб из смешанной муки, «серый»	Пшеничный хлеб
Калорийность (ккал)	200	220	230	260	270
Углеводы (г)	38	40	42	48	54
Белок (г)	7,5	5,5	8,0	8,0	7,5
Жир (г)	1,4	0,8	1,6	2,2	0,8
Витамин В1 (мкг)	100	120	160	120	40
Витамин В2 (мкг)	100	60	80	80	40
Витамин В6 (мкг)	140	100	220	100	80
Фолиевая кислота (мкг)	30	26	22	22	12
Кальций (мг)	24	21	30	42	20
Магний (мг)	64	38	90	42	20
Калий (мг)	280	180	220	130	70
Железо (мг)	2,0	1,8	2,5	1,6	1,2



Sergio Tacchini

Eau de Toilette

VERBA DOB



For her, for him,
for the body, for the soul,
forever.



Автор: Виталий Танин



Ату его! Ату!

Сегодня Гриша закончил собственную разработку — вариант перепланировки и отделки крупного туристического офиса. Директор бюро, просмотрев эскизы, сказал, что наконец в команде появился человек, которому он, директор, отныне ничего не побоится доверить и который сможет вытащить из болота стагнирующий коллектив...

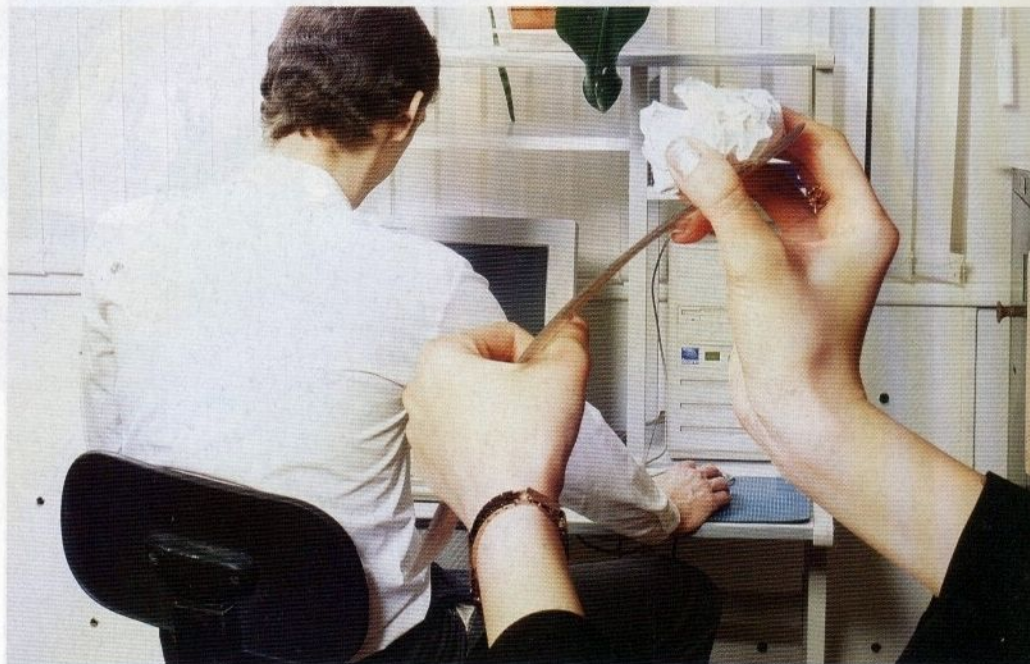
Вернувшись на рабочее место, Гриша не обнаружил на дисплее компьютера своего файла. После получаса поисков Грише оставалось констатировать тот факт, что все его материалы — в том числе и последний проект — исчезли. Труд нескольких недель ка-

торжной работы удалился в виртуальное небытие. Стагнирующий коллектив сурово молчал в ответ.

Так началась холодная война. А через полгода Гриша уволился сам, невзирая на перспективы, приличные деньги и явное нежелание директора его отпускать.

Ему надоело. Надоели стаканчики с кофе, проливающиеся на его стул, косые взгляды и прямые наезды. Гришу не подзывали к телефону, прятали документы. Его травили по-настоящему. Всем коллективом. И жаловаться директору смысла не имело — не потребуешь же призвать к порядку тридцать человек. Да и не докажешь ничего. Теперь Гриша работает на новом месте. Там его любят и ценят. Но о первых своих коллегах забыть не может — на память о них у Гриши остались гастрит, нервная экзема и привычка всегда осматривать сиденье стула, прежде чем на него сесть.

Гриша, молодой архитектор, работал в дизайнерском бюро уже несколько месяцев, и работал более чем успешно. Он, только что пришедший с институтской скамьи, сумел разобраться почти во всех завалах и черных дырах, копившихся в конторе с момента ее создания. Внес изменения в проект, от которого отказался было заказчик, — и заказчик взял и очень благодарил.



Травля на работе — явление, увы, совсем не редкое. Социопсихологи считают, что жертвой такой травли хотя бы раз в жизни становится каждый второй работающий человек. Причины травли бывают разные, но в целом их можно разбить на **шесть групп**:

1. Приструнивание выскочки

Обычно жертвой становится слишком умный, или слишком активный, или вообще «какой-то не такой» новичок, десантировавшийся в сложившийся коллектив. Люди не любят резких перемен и тут же начинают воспринимать «иностранное тело» как некий раздража-

ющий фактор, который мешает сразу всем. При этом нарушение устава чужого монастыря может выражаться в сущих мелочах: манере одеваться, говорить, вести себя. Непонравившийся новичок превращается в «чужака», и стая начинает на него охотиться. Каждый норовит клюнуть, гавкнуть и поставить на место. А иногда, как в случае с Гришей, травля организовывается сознательно.

2. Поиск козла отпущения

Знаешь, почему во многих западных компаниях любые реорганизации, связанные с сокращением штатов, до самого последнего

момента держат в строжайшей тайне? Прежде всего потому, что слухи о возможных увольнениях ведут к тому, что в коллективе срочно начинается поиск козла отпущения. На эту почетную должность попадают люди, которые не симпатичны большинству присутствующих. Когда кандидатуры найдены, под них хором начинают копать ямки — большие и маленькие. И когда вопрос о сокращении встанет открыто, козлы отпущения будут уже увенчаны пышными жертвенными венками из всевозможных упущений и нареканий. Не надо будет никакой ревизии, никаких проверок на тему «кто тут хуже всех». Ясно кто. Вот эти

ПРИМЕР ТИПИЧНОГО РАЗВИТИЯ РАБОЧЕГО КОНФЛИКТА

ЭТАПЫ ДЕЙСТВИЙ АГРЕССОРОВ

Начало конфликта. Распускание слухов, порочащих жертву.

Попытки выставить жертву в невыгодном свете. Саботаж ее работы, критические высказывания в ее адрес.

Открытые должностные правонарушения. Возможно физическое насилие.

Требование увольнения жертвы.

РЕАКЦИЯ ЖЕРТВЫ

Пока ничего не подозревает.

Стресс, самообвинения, возникающая неприязнь к сотрудникам, потеря веры в собственные силы.

Депрессия, агрессия, попытки оправдаться.

Желание мести, жалобы всем и каждому, озлобленность.

РЕАКЦИЯ НЕЙТРАЛЬНЫХ ОКРУЖАЮЩИХ

Формируется негативное мнение о жертве.

Никто больше не хочет сотрудничать с жертвой.

Мнение жертвы никто не принимает в расчет, уничижительное отношение к ней становится нормой.

«Этот парень чокнутый!»

КАРЬЕРА



**Колобок, колобок,
мы тебя съедем...**

вот. (Хотя может быть, именно «вот эти вот» стоят в производственном плане в десять раз больше остального коллектива.)

3. Атака опасного противника

Ты хорошо разбираешься в своем деле? Ты один можешь заменить целый отдел вместе со своим начальником? Замечательно. У тебя на руках все предпосылки к тому, чтобы сотрудники (и непосредственное начальство) сообща попытались насыпать тебе соли на хвост. Травля обычно организуется «сверху вниз». Начальство видит в тебе подгрызателя ножек собственного стула и спешно вербует на свою сторону остальных подчиненных.

4. Наказание

Если именно по твоей вине коллектив лишился премий, отпусков, добавочного масла в столовой и праздничной совместной поездки в Бангладеш, коллектив может на тебя обидеться. Всерьез и надолго.

5. Просто так

Не надо думать, что травля от делать нечего — прерогатива скучных компаний с нулевой деловой активностью. Все типа сидят без дела, пьют кофе с булочками и от тоски перегрызают друг другу глотки. Как ни странно, но беспричинная травля очень часто проис-

ходит, наоборот, при самом напряженном ритме жизни. Известно, что в критические моменты существования компании особое внимание нужно уделять насильственному внедрению мира в среду сотрудников. Именно в неблагоприятной среде возникает больше всего заговоров и интриг. Это не рынок колеблется и фонды падают — это все Петр Петрович виноват. Ату его, ату!

6. Дамские баталии

В шестую группу можно отнести травлю женщины в дамском коллективе — но это совершенно особая история.



Как перепрыгнуть через флажки

Сразу лечь на спину, прикрываясь заявлением по собственному желанию? Не осмеливаясь, так сказать, препятствовать народному волеизъявлению? Не торопись. Это ты всегда успеешь сделать. Но можно и побороться. Выбирай стратегию в зависимости от того, как далеко зашел конфликт.

Первая фаза (мягкая)

►Первым делом задай себе вопрос: кому это выгодно? Ведь не может быть, чтобы ты ухитрился серьезно перейти дорогу всем сразу. (Если же это у тебя получилось, то прими наши поздравления — ты действительно нестандартная и целенаправленная личность.)
►Выявив круг недоброжелателей, постарайся переманить на свою сторону пока еще нейтральную часть коллектива.

14 ПРИЗНАКОВ ТОГО, ЧТО НА ТЕБЯ ИДЕТ ОХОТА

- Тебе не дают высказываться на совещаниях, постоянно тебя перебивая.
- О тебе распространяются гадкие слухи.
- Над тобой смеются.
- Часто видишь, что сотрудники делают выразительные жесты и шепчутся, глядя в твою сторону.
- Когда ты заходишь в помещение, там смолкают разговоры.
- Любое твоё предложение нещадно критикуется.
- Тебя явно игнорируют.
- Ты часто получаешь бессмысленные и бесполезные задания.
- Тебе поручают работу, которую ты заведомо не можешь выполнить.
- На работе ты всегда сидишь в самом дальнем углу.
- У тебя пропадают или оказываются испорченными документы.
- Тебя часто как бы случайно толкают и пихают.
- Тебя открыто оскорбляют.
- У тебя нет друзей и единомышленников.



►Попытайся добиться того, чтобы каждый сотрудник в отдельности почувствовал, что лично ему ты можешь очень даже пригодиться. Предлагай проекты, выгодные большинству. Найди автослесаря для Иванова, билеты на «Жизнь в розовом свете» для Любви Захаровны, и одолжи полтинник Козлову-Разгуляеву. Не бойся переборщить с любовью — это только в книгах люди сразу раскусывают неискренних льстецов, а в жизни все куда как более снисходительно к добрым словам и своевременной помощи.

►А вот к тем, кто открывает на тебя охотничий сезон, сам обращайся за помощью. При чем настойчиво. Со словами типа «только ваша светлая голова в этом разберется» и «мне бы очень хотелось рассчитывать на вашу поддержку на совещании — вас, я знаю, все послушаются». Такая откровенная наглость заставит агрессоров врасплох и часто отбивает у них охоту дальше мчаться за твоим рыжим хвостом. Наоборот, они вполне могут взять тебя отныне под свою защиту — чем больше сил они на тебя потратят, тем менее противным ты будешь им казаться. Если же конфликт уже зашел далеко, то стоит приступить ко второй фазе операции.

Вторая фаза (жесткая)

►Не молчи — в тишине легче всего развиваться конфликту. Открыто поговори с зачинщиками травли. Сообщи им, что данное положение дел мешает всем — не лучше ли сесть и вместе разобраться, как жить дальше. Пусть скажут, в чем ты, по их мнению, не прав. Признай кое-какие свои ошибки и поинтересуйся, что они от тебя хотят?

►Если их требования тебя не устраивают, предложи свои условия. Постарайся скрыть все недобрые чувства, которые в тебе накопились, и говори открыто и приветливо. Трудно? Конечно, нелегко. А что ты хотел — политиком быть иногда сложнее, чем Ильей

Муромцем. Оттяпать дракону все три башки — сушая ерунда по сравнению с попытками составить с этим немирным пресмыкающимся дружеский пакт о ненападении.

►Если против тебя уже успели настроить весь коллектив, не замыкайся в собственной раковине и не растравляй себя размышлениями о подлости человеческой природы. Улыбайся, весело здоровайся при встрече и делай вид, что ты ни на кого не обижаешься. Люди могут простить человека, который принес им зло, прецеденты были. Но куда сложнее прощать того, перед кем ты сам считаешь себя виноватым.

►Обзаведись клубом болельщиков. Выбери для этого двух-трех лиц, возможно, из соседнего отдела и введи их в курс дела. Но не слишком хнычь и жалуйся — чем ироничнее и спокойнее ты будешь говорить, тем больше веры будет твоим словам.

Тем не менее иногда конфликт невозможно исчерпать разговорами. Обычно это случается, когда серьезно затронуты чьи-то интересы. Например, интересы начальника твоего отдела, который прекрасно понимает, что, чем лучше ты покажешь себя в компании, тем быстрее он отсюда вылетит. Или интересы бухгалтера, которому твоя подкованность в финансовых вопросах мешает совершать приписки. Тогда остается идти ва-банк.

Третья фаза (ва-банк)

►Записывай все неприятности, которые с тобой случаются. Проставляй дату.

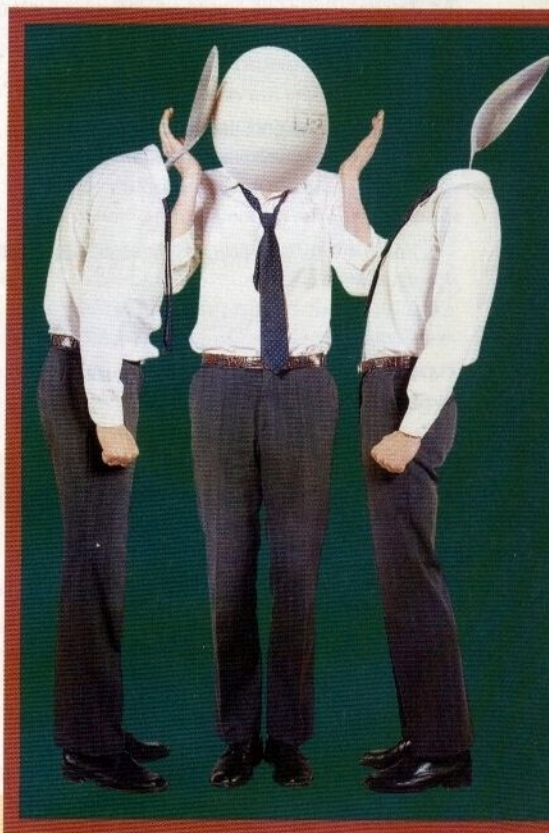
►Собери все письменные свидетельства, например анонимные письма, измененные документы и т.д.

►Поговори с сочувствующими тебе людьми и попроси в случае чего публично тебя поддержать.

►Попроси о встрече с самым главным в вашей компании, предоставь ему все собранные тобой свидетельства и попроси его сове-

та. Постарайся, чтобы все выглядело так, будто это не тебе портят жизнь, а компании портят работу. Называй только одного-двух самых злостных виновников происходящего. Если ты попытаешь обвинить всех сразу, начальство сочтет, что проще избавиться от одного нарушителя спокойствия — тебя.

►Предложи собственные меры по выходу из положения. Но без угроз и шантажа в стиле «или он, или я». Предложи реорганизовать отдел, перераспределить полномочия — так, чтобы начальство видело, что ты вносишь конструктивные идеи. И не требуй сам никого уволить — он и без тебя догадается, что тут надо делать.



И чего они хотят добиться?

А если не догадается? Значит, ты проиграл. По второму разу такой марш-бросок совершать бессмысленно. Самое время начинать искать себе другое место работы — пока ты еще не прослыл повсюду смутьяном, клеветником и паршивой овцой. Ничего не поделаешь — на войне как на войне.

Чем быстрее ты теперь покинешь этот дружеский коллектив, тем меньше вреда это принесет твоей психике, деловой репутации и физическому здоровью. ■

ПОЧЕМУ БОЛИТ ЖИВОТ

Тема бесконечна, как сама жизнь. Но мы кратенько. Итак, желудок — это такой мышечный мешок, вмещающий до 3 литров всякой всячины. Проглотил чего-нибудь — выделилась соляная кислота и заработали мышцы, перемешивая ее и пищеварительные ферменты с пищей, разминая все это и убивая бактерии. Короче, идет подготовка к следующей стадии пищеварения. Слизистая оболочка мешает кислоте разъедать стенки. Клапан в верхней части желудка не дает кислоте попасть выше — в пищевод. Вот, собственно, и все. Если, конечно, все в порядке. А если нет, то ты и сам догадаешься. Итак, семь самых распространенных причин твоих неприятностей.

► **ЧТО ЧУВСТВУЕШЬ** Жжение под ложечкой, где-то в области сердца и, возможно, кисловатый привкус во рту и «комочек» в горле.

ВОЗМОЖНАЯ ПРИЧИНА Изжога. По науке это называется страшным «рефлюксом эзофагитом», который, по мнению фармацевтических компаний, испытывает каждый десятый представитель человечества (мужчины страдают чаще женщин). Стоит ли удивляться, что этот десятый срочно бежит в аптеку, срочно требуя антациду, только что увиденного им в рекламе на ТВ. Что же происходит? Помнишь про клапан, который перекрывает выброс кислоты в пищевод? Так вот. В данном случае он не закрылся. И кислота таки попала на нежную слизистую пищевода.

ОСТОРОЖНО Не перепутай симптомы изжоги с сердечным приступом. Если у тебя одышка, ты находишься в предобморочном состоянии и боль отдает в спину, левую лопатку и руку, прими любой антацид, возьми под язык валидол и звони в неотложку.

ЛЕЧИ СЕБЯ Если ты знаешь за собой такой грех, избегай пищи, провоцирующей изжогу. Если ты уже окончательно и бесповоротно отказался от термоядерных крылышек страуса по-мексикански и корейской моркови, поищи виновников среди прочих продуктов. Шоколад, цитрусовые, помидоры, кофе могут стать причиной отказа клапана наравне, впрочем, с курением и некоторыми видами физических упражнений. Например, бегуны, желудок которых работает в режиме постоянной тряски, чаще других страдают от изжоги. Даже перекачанные мышцы брюшного пресса могут сыграть с тобой плохую шутку, потому что эти мышцы (такое может случиться и, наоборот, с обладателем обширного пивного живота) давят на желудок, провоцируя выброс кислоты. И еще. Причиной изжоги могут стать слишком тесные джинсы: вот почему у некоторых эстрадных исполнителей такие козлиные голоса.

Если неприятное жжение уже возникло, но нет возможности погасить его аптечными антацидами, попробуй домашние средства. Например, имбирь. Возьми пол чайной ложечки и завари кипятком. И пей. Еще один классический рецепт: чайная ложка пищевой соды на стакан воды. Но у него есть негативные стороны. Во-первых, радость от эффекта мгновенного исцеления может через некоторое

время смениться еще более противными ощущениями из-за того, что сода, соединившись с кислотой, дает углекислый газ, который растягивает желудок и провоцирует дополнительную выработку кислоты. И во-вторых, в соде содержится натрий, который негативно влияет на сердечно-сосудистую систему — повышает давление. Среди условно подручных лекарственных средств — плоды папайи, содержащие вещества, схожие с пищеварительными ферментами, и мед (механизм его действия на желудок полностью не изучен, но зато проверен веками со времен египетских фараонов).

ИДИ К ВРАЧУ Если тебе приходится прибегать к антацидам чаще двух раз в неделю, тебя периодически тошнит и преследует ощущение переполненности желудка, а также затруднено нормальное глотание — у тебя очень серьезные проблемы с пищеварением, а возможно и язва желудка (об этом мы расскажем ниже).

◆ **ЧТО ЧУВСТВУЕШЬ** Постоянную ноющую боль в верхней части живота.

ВОЗМОЖНАЯ ПРИЧИНА Язва. Защитная слизистая оболочка нарушена, и кислота начинает разъедать стенки желудка. А это больно, как ты понимаешь. Язву можно заполучить в результате стресса, но чаще всего виновником неприятностей является бактерия *Helicobacter pylori*, атакующая защитные барьеры желудка. Вообще говоря, бактерии эти — весьма распространены и обитают практически в любом организме без всяких негативных последствий для него. Но иногда — при снижении иммунитета — они активизируются.

ЛЕЧИ СЕБЯ Никакой самодеятельности. Если у тебя постоянные боли в желудке — без профессионалов не обойтись.

ИДИ К ВРАЧУ Пальпация, анализ крови, рентген тебе обеспечены. Скорее всего и без гастроскопии не обойтись. Бактерий уничтожают антибиотиками.

◆ **ЧТО ЧУВСТВУЕШЬ** Тебя непрерывно подташнивает. Бывает и рвота.

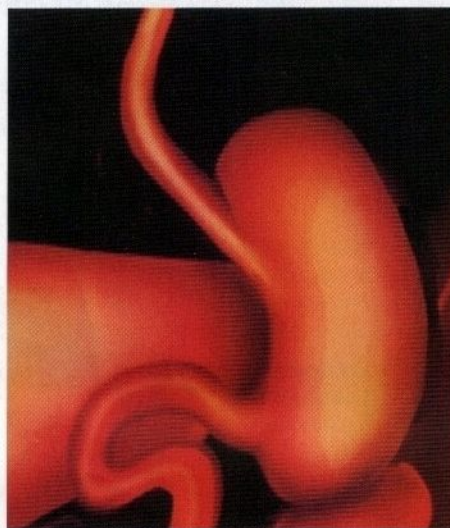
ВОЗМОЖНАЯ ПРИЧИНА Таким образом желудок оповещает: «Этого в меня класть не надо было!» Это защитная реакция организма на лишнюю 13-ю кружку пива, несвежий салатик оливье или вирусы гриппа, например.

ЛЕЧИ СЕБЯ Опять же имбирь. В том же за-

варенном виде. Если под рукой оказался пузырек с витамином B6, который прописывают при токсикозе во время беременности, выпей пару драже — поможет. Но без передозировки. 50 мг в день — максимальная доза. Мятный или ромашковый чай тоже ничего. Они помогут снять напряжение в мышцах желудка.

ИДИ К ВРАЧУ Иногда твой желудок лучше тебя знает, чего ему надо и чего не надо. Но если рвота часто повторяется, стоит сходить к врачу хотя бы для того, чтобы предотвратить обезвоживание организма.

◆ **ЧТО ЧУВСТВУЕШЬ** Твой желудок раздул-



ся, как воздушный шарик, и ты вот-вот взлетишь к потолку.

ВОЗМОЖНАЯ ПРИЧИНА Газы. И в этом нет ничего смешного.

ЛЕЧИ СЕБЯ Строго укажи себе на то, что ты постоянно злоупотребляешь клетчаткой. И если ты не хочешь плотно подсесть на активированный уголь, попробуй определить, что именно — горох, бородинский хлеб или, скажем, кислая капуста — является виновником твоих проблем. Определив «преступника», исключи его из рациона. И вообще ешь почаще, но поменьше.

Но даже если ты не перебарщиваешь с клетчаткой, пучить может все равно. Это называется аэрофагией (заглатывание воздуха) и чаще всего является следствием стресса, торопливого проглатывания кусков плохо пережеванной пищи и умеренного употребления сильногазированных напитков. Кроме того, опасность

аэрофагии подстерегает курильщиков, любителей болтать за столом и любителей таскать в рот каштаны из огня.

ИДИ К ВРАЧУ Если ощущение вздутости не покидает тебя несколько недель, наведись к доктору.

◆ **ЧТО ЧУВСТВУЕШЬ** Спазмы в животе, тяжесть, иногда диарея.

ВОЗМОЖНАЯ ПРИЧИНА Непереносимость лактозы (молочного сахара). Суть в том, что в твоём организме вырабатывается недостаточное количество лактазы — фермента, расщепляющего молочный сахар. Проблемы могут быть и из-за бобовых, потому что они, так же, как и молочные продукты, содержат комплексы сахаров, которые трудно перевариваются.

ЛЕЧИ СЕБЯ Непереносимость лактозы может возникнуть по разным причинам. Но когда ты методом проб и ошибок исключил из числа подозреваемых все остальные продукты, вина коровы становится бесспорной. Если не можешь отказаться себе в утреннем стакане молока, пусть это молоко будет соевым. Среди йогуртов выбирай «живые», то есть содержащие ацидофильные бактерии, которые помогают справиться с лактозой. Если все дело в бобовых — сократи порции и тщательнее пережевывай.

◆ **ЧТО ЧУВСТВУЕШЬ:** Урчание в животе, неустойчивый стул, блуждающие боли.

ВОЗМОЖНАЯ ПРИЧИНА Дисбактериоз. Чаще всего бывает после того, как ты лечил сильную простуду антибиотиками, которые заодно с вредными уничтожили полезные бактерии в кишечном тракте.

ЛЕЧИ СЕБЯ Рекомендуются биокефиры, содержащие живые микробные культуры, а также достаточно безобидные для самолечения препараты типа бифидум-бактерина и колибактерина.

ИДИ К ВРАЧУ Если самолечение не дало результата в течение двух недель, сходи к гастроэнтерологу. Возможно, в твоём кишечнике активизировались грибки и без специальных препаратов не обойтись.

ЧТО ЧУВСТВУЕШЬ Как будто тебя треснули боксерской перчаткой в солнечное сплетение.

ДИАГНОЗ Ты боксер.

ЛЕЧИ СЕБЯ Переходи в теннис. ■

ТВОИ 12 НОВЫХ ПРИВЫЧЕК

Если ты в спешном порядке обзаведешься несколькими новыми привычками, то у тебя есть все шансы изменить свою жизнь к лучшему.

Нет, никаких страшных слов про необходимость усердно работать над собой, стать ответственным, инициативным, экономным, целеустремленным, энергичным и аккуратным... Все понимают, что это все из области идеалистической философии. Но некоторые весьма полезные привычки можно заполучить, не делая над собой лишних усилий. Вообще никаких усилий, если честно. Вот об этих — то простых и приятных способах украсить свое существование и пойдет речь

Моя привычка	Мой выигрыш
1. Трижды в неделю я выпиваю стакан томатного сока.	Я на 34% снижаю свой риск заполучить простатит благодаря тому, что в моем любимом томатном соке содержится ликопин — вещество, предохраняющее простату.
2. Я работаю не больше десяти часов в день. Даже если на службе полный и окончательный аврал.	Я дольше живу. Доказано, что те, кто регулярно проводят на работе 11 и более часов в сутки, вдвое чаще зарабатывают инфаркт, чем их менее усердные коллеги.
3. Когда я уйду на работу или возвращаюсь домой, я всегда целую свою жену.	У меня хорошие отношения в семье. Те пары, которые практикуют ритуал поцелуев при встрече и прощанье, по статистике разводятся на 30% реже, чем те, кто обходится одними «пока!» и «привет!»
4. Перед тем как есть шашлык или мясо, жаренное на гриле, я всегда выпиваю кружечку пива.	Я предохраняюсь от онкологических заболеваний. По данным, обнародованным недавно японскими исследователями, пиво обладает способностью снижать канцерогенность жареного мяса.
5. Я делаю прививки против гриппа.	С 90% — гарантией любая из бесконечных эпидемий этой мерзопакости обойдет меня стороной.
6. В тренажерный зал я всегда беру с собой две полуграммовые таблетки аскорбиновой кислоты (витамина С).	Аскорбинка, принимаемая после сложной тренировки, помогает мне быстрее восстановить силы и повышает мой иммунитет.
7. Если мне нужно сбросить вес, то я начинаю пить по восемь стаканов холодной воды ежедневно.	Чтобы согреть воду, мой организм расходует ежедневно 125 ккал. За четыре недели я теряю как минимум полкило без всякой диеты.
8. После еды я всегда прополаскиваю рот водой.	Вероятность кариеса снижается на 40%. Тщательное полоскание избавляет ротовую полость от большого количества бактерий, чем любые жевательные резинки.
9. Два раза в неделю я делаю себе бутерброд с тунцом или лососем.	Морская рыба содержит полиненасыщенную жирную кислоту Омега-3, которая благотворно влияет на здоровье моего сердца.
10. Каждый день я съедаю два яблока.	И за год общая потеря веса у меня составляет около 5 килограммов. Яблоки активно стимулируют обмен веществ.
11. Три раза в неделю я отжимаюсь на скамье. Делаю всего три подхода по шесть отжиманий.	И, несмотря на то что я новичок в фитнес-деле, за десять недель отжиманий мои силовые возможности повышаются почти на 30%. Правда, потом, когда я приду в хорошую форму, такого мощного прироста уже не будет.
12. Я поднимаю зеркало заднего вида в машине немного выше, чем мне удобно.	И так как мне приходится постоянно выпрямляться, чтобы в него глядеть, моя осанка заметно улучшается.

Тяни резину

ЭТО ПОЛЕЗНО

Когда суровые жизненные обстоятельства не позволяют планомерно выполнять программу тренировок, в спортзал можно превратить практически любую комнату (к сожалению, без девушек в облегающих тренировочных костюмах из лайкры).

Догадываемся, что сейчас произойдет. Ты перевернешь эти страницы, увидишь, что речь идет об упражнениях с резиновым эспандером, и станешь спокойно листать журнал дальше. Скорее всего ты скажешь: «Нет уж, спасибо. Такое годится лишь для девушек из танцевального кружка. Настоящие мышцы не нарастить без холодного, отполированного до блеска металла». Однако в действительности резиновые эспандеры эффективно развивают мускулатуру — особенно если во главу угла ставится сила, тонус и форма мышц. Такие эспандеры позволяют воздействовать на мышцы под множеством углов, что недостижимо при упражнениях со штангой или гантелями. К тому же эти нехитрые снаряды очень удобны. Ты наверняка согласишься с этим, если вспомнишь, как непросто подниматься по лестнице с комплектом гантелей в руках. Мы

составили программу тренировки для всех групп мышц с использованием только пары резиновых эспандеров. Перед началом каждого упражнения ты должен расположиться так, чтобы ленты находились в слегка натянутом состоянии, — в противном случае тренировка будет недостаточно эффективной.

И еще: резиновые эспандеры, как и гантели, имеют разный уровень резистентности (а значит, и силового воздействия на мышцы), поэтому для тренировки крупных групп мышц тебе понадобятся более тугие ленты, а для мелких менее тугие. Комплект резиновых эспандеров можно приобрести в большинстве магазинов спортивных товаров. Если твой эспандер слишком эластичен, выполнение упражнения в два-три раза медленнее. Результаты тренировок будут настолько потрясающими, что ты уже вряд ли когда-нибудь захочешь расстаться с этим замечательным снарядом.

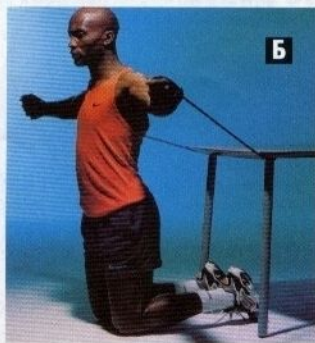
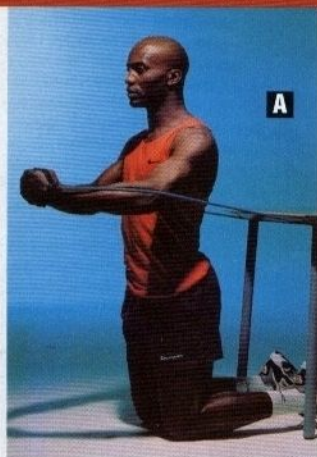
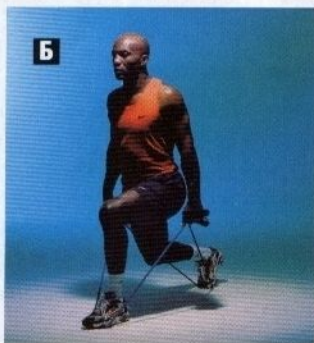
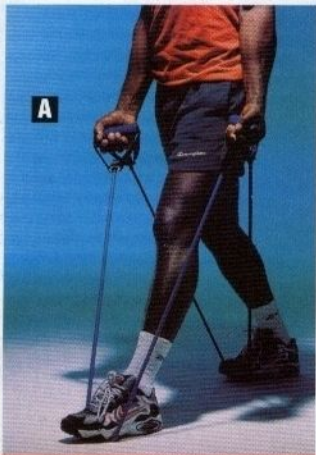
КАЧАЛКА

Выпады

Для четырехглавых и ягодичных мышц

Стань, ступив одной ногой на длину большого шага. Ленты эспандера проходят под сводами стоп **(А)**. Сгибая колени, опусти корпус так, чтобы голень вынесенной вперед ноги образовала прямой угол с поверхностью пола. При этом ты должен ощущать натяжение лент эспандера **(Б)**. Из этого положения, не сгибая спины и не отводя руки от бедер, выпрямись как при обычном выпаде.

Выполни два подхода по 12-15 повторов, затем смени ногу.



Сведение рук перед грудью

Для грудных мышц

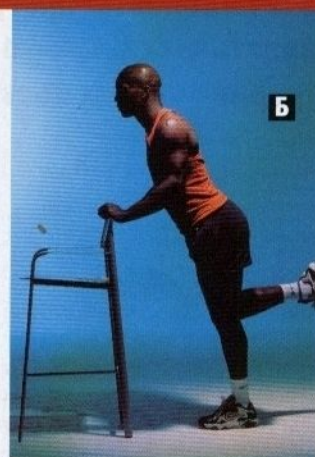
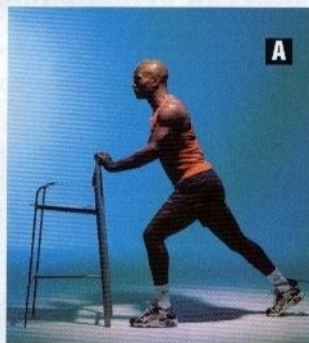
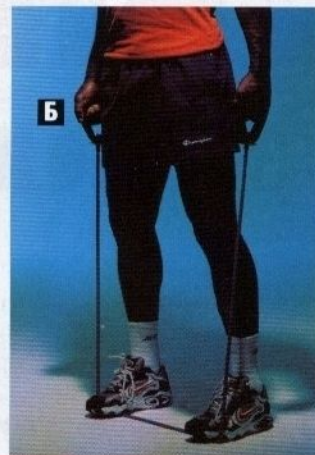
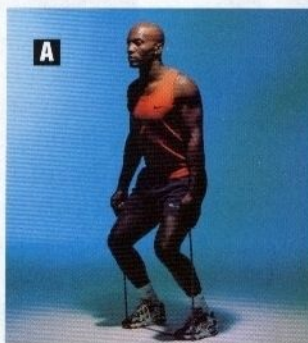
Тебе понадобится неподвижный стол. Встав на колени спиной к столу, убедись, что расстояние между ножками стола не меньше расстояния между твоими локтями. Чем больше расстояние между ножками, тем эффективнее упражнение. Зацепи ножки стола лентой эспандера, а рукоятки возьми в руки. Разведи руки в стороны так, чтобы они были параллельны полу **(А)**. Медленно своди слегка согнутые в локтях руки перед грудью, пока кисти не коснутся друг друга. При этом ладони обращены внутрь, а большие пальцы находятся сверху **(Б)**. Медленно отпуская ленту, вернись в исходное положение. Выполни два подхода по 15 повторов.

Приседания

Для четырехглавых и ягодичных мышц и подколенных сухожилий

Стань, расставив ноги на ширину плеч. Пропусти ленту эспандера под сводами стоп так, чтобы руки, держащие рукоятки, чувствовали довольно сильное напряжение. Медленно сгибая ноги в коленях, приседай, пока бедра не станут параллельны полу. Спина при этом прямая **(А)**. Глядя прямо перед собой и не сгибая спину, медленно вернись в исходное положение, но при этом не фиксируй коленные суставы **(Б)**.

Выполни два подхода по 12-15 повторов, затем смени ногу.



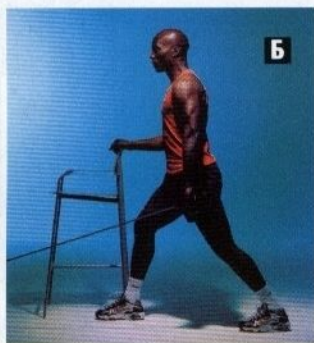
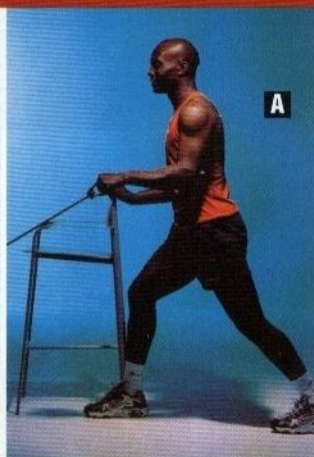
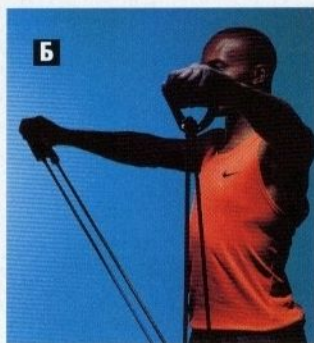
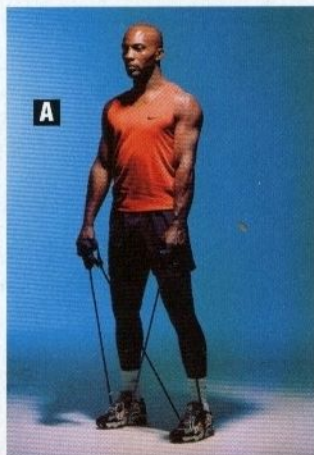
Сгибание ног

Для подколенных сухожилий

Тебе понадобятся дверь и стул. Завяжи петлю на одном конце ленты эспандера, а другой конец закрепи под закрытой дверью. Стань спиной к двери и поставь перед собой стул. Надень петлю на правую ногу и сделай выпад левой ногой. Наклонись вперед так, чтобы корпус и правая нога образовали линию, составляющую с поверхностью пола угол в 45° **(А)**. Опираясь на руки и левую ногу, приподними правую над полом. Теперь согни правую ногу в колене **(Б)** и медленно опусти. При этом напрягай нижние мышцы живота — это обеспечит фиксацию корпуса при сгибании колена и убережет от травмы. Выполни два подхода по 12-15 повторов, затем смени ногу.

Верхние тяги с разведением рук в стороны**Для дельтовидных мышц и бицепсов**

Тебе понадобятся два резиновых эспандера одинаковой эластичности и длины. Возьми в каждую руку по две рукоятки, а ленты эспандеров пропусти под сводами стоп так, чтобы они скрещивались прямо перед тобой **(А)**. Поднимай согнутые в локтях руки, одновременно разводя их в стороны и следя за тем, чтобы запястья и локти находились на одной линии. Вытягивай ленты эспандеров вверх, пока предплечья не займут положение, параллельное полу **(Б)**, и медленно опусти руки. Выполни два подхода по 12-15 повторов.

**Разгибание рук****Для трицепсов**

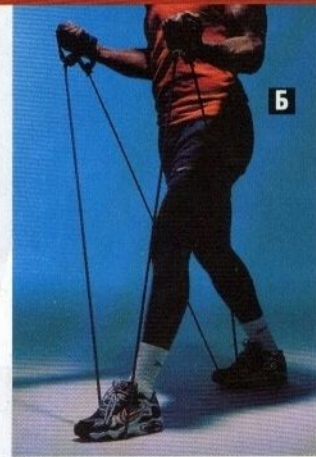
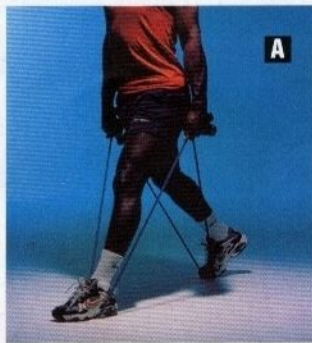
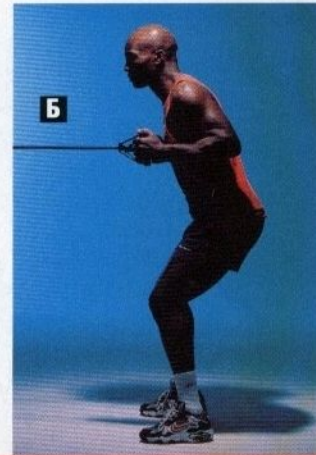
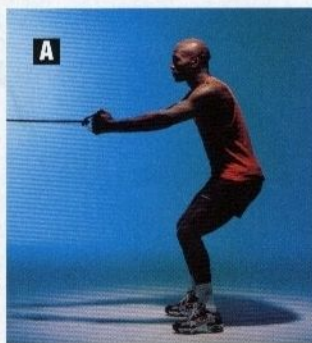
Закрепи одну из рукояток эспандера под закрытой дверью, а перед ней, на расстоянии примерно 30 см поставь стул. Выставив вперед правую ногу, займи положение для выпада. Держась правой рукой за спинку стула и не сгибая спину, слегка наклонись вперед. Возьми вторую рукоятку эспандера в левую руку так, чтобы ладонь была обращена к полу **(А)**. Не опуская локтя, разгибай правую руку до полного распрямления локтевого сустава, но без его фиксации **(Б)**. Затем, постепенно отпуская ленту эспандера, верни руку в исходное положение.

Выполни два подхода по 12-15 повторов, затем смени руку.

Тяги в наклонном положении**Для широкой мышцы спины и бицепсов**

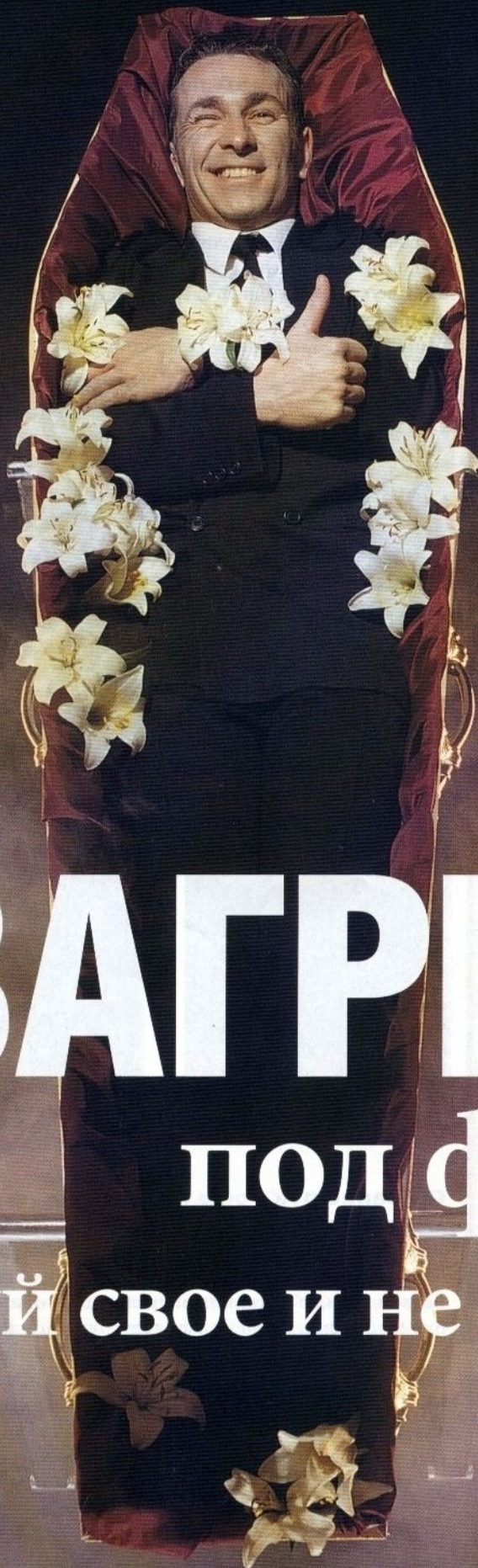
Пропусти ленту через ручку закрытой двери примерно на уровне пояса и стань к двери лицом. Возьми в руки рукоятки эспандера. Держа вытянутые руки прямо перед собой и не сгибая спину, слегка наклонись вперед, а колени согни на 20-30°, как при неполном приседании **(А)**. Теперь, сводя лопатки, подтяни руки к груди, следя за тем, чтобы большие пальцы находились сверху **(Б)**. Медленно вернись в исходное положение.

Выполни два подхода по 12-15 повторов.

**Сгибание рук****Для бицепсов**

Для выполнения упражнения необходимы два эспандера. Стань, расставив ноги на длину шага (расстояние между пяткой ноги, вынесенной вперед, и носком другой ноги — около 30 см). Взяв в каждую руку по две рукоятки эспандеров, пропусти один из них под носком ноги, стоящей впереди, а другой — под пяткой ноги, стоящей сзади **(А)**. Слегка согнув колени, медленно поднимай кисти рук к плечам **(Б)**.

Выполни два подхода по 12-15 повторов.



Жизнь прекрасна во всем своем разнообразии, но иногда это разнообразие начинает зашкаливать за любые допустимые нормы. Жена подала на развод. На работе грозят увольнением. В довершение всего сдохла любимая морская свинка, а ты, когда нес ее хоронить, получил в самое нежное место входной дверью подъезда. Как выдержать все эти удары судьбы? С помощью наших полезных советов.

ЗАГРЕМЕЛ под фанфары? Дуй свое и не тушуйся...

Только ты начал наконец заниматься фитнесом, как в первый же день потянула подколенное сухожилие.

Ложись на диванчик и наслаждайся бездельем

Главный рецепт при подобных травмах — отдых, холод и приподнятое положение ноги. Большинство из нас применяют этот метод в облегченном варианте, считая, что исправить дело помогут кружка холодного пива для тебя и таблетка анальгина для поврежденной конечности. На самом деле наиболее важная часть программы — припод-

нятое положение ноги. Это способствует уменьшению опухоли. Причем просто положить ногу на журнальный столик недостаточно. Стопа должна оказаться примерно на уровне плеч, а желательно — головы.

Приток крови

Как только опухоль спадет, необходимо обеспечить поврежденному месту приток крови. Если начать выполнять легкие аэробные упражнения, то период выздоровления заметно сократится. Приток свежей крови смывает накопления молочной кислоты вокруг поврежденного сухожилия. Только важно не перестараться и не

натрудить ногу. Если ты, напротив, потянул мышцы руки, то тебе пойдет на пользу пробежка. А при травме подколенного сухожилия помогут занятия на велотренажере.

Правило «10%»

Когда ты в конце концов вернешься в спортзал, то главное — постепенно наращивать нагрузки. Начни с совсем небольших, иначе ты рискуешь надорваться.

Опытные тренеры рекомендуют спортсменам и танцорам после травмы наращивать нагрузку не более чем на 10% в неделю. Это уменьшает риск осложнений и новых травм.

«Вот лежу я на спине, загипсованный, каждый член у меня — расфасованный...»



Ты стойко держал удары, но один пришелся ниже пояса

Покинь поле боя, прими горизонтальное положение и приподними мошонку, подложив под нее полотенце. Затем попробуй компресс. 95% мужчин утверждают, что им в таких случаях помогает теплый компресс, остальные 5% предпочитают холодный. В принципе, ты должен прийти в норму уже через пару минут. Если боль продолжается — это повод обратиться к врачу. Ты мог повредить ткани мошонки, предохраняющие яички.

В годовщину вашей свадьбы жена заявила, что уходит от тебя к инструктору по вождению.

Помни, что разлад коснулся семьи, а не твоей нервной системы

Увы, в большинстве своем как мужчины, так и женщины воспринимают развод как личную катастрофу и чувствуют удар по самооценке. Тем не менее супружеская пара — это двое, и если связь между этими двумя рухнет, это не означает, что ее участники тоже должны превратиться в руины.

Убери следы ее пребывания

Очисти все поверхности — столы и полки — от ее фотографий, книг, коллекционных фарфоровых зайцев, свернутых в клубок чулок и прочего, что могло бы тебе напомнить о ней. Убери с глаз долой — но не выбрасывай. Когда ты почувствуешь себя лучше, эти предметы, наоборот, помогут тебе справиться с вашим разрывом и выработать спокойное отношение к происшедшему. Но это произойдет не раньше чем через полгода. А пока сложи все это в ящик и спрячь на антресоли.

Не бросайся очертя голову в новый брак

Статистика показывает, что многие молодые мужчины, едва пережив развод, стремятся поскорее найти замену прежним отношениям. Такие браки редко бывают удачными и скоро распадаются.

Поэтому, когда ты почувствуешь в себе моральные силы снова начать



Ушла? Бросила?
Пусть ее имущество
последует за хозяйкой...

встречаться с женщиной, действуй осторожно. И уж во всяком случае не превращай ваше первое свидание в вечер воспоминаний об этой «змее подкольной». А то пойдешь спать сразу после передачи «Спокойной ночи, малыши!», причем в одиночестве.

Автомат слопал твою кредитную карточку и ни в какую не хочет отдавать.

Если дело происходит в банке или отеле — достаточно обратиться к служащим, которые разберутся что к чему и почему. Другое дело, если все происходит на улице. Тебе сейчас, конечно, мучительно не хочется уходить, оставляя карточку в пасти этого металлического монстра, — тем не менее, если у тебя под рукой нет мобильного телефона, лучше это сделать. Найдя ближайший телефон, звони в банк, обслуживающий автомат. По идее, в ближайшее время к тебе должны приехать его работники и освободить узницу. Если связи по каким-либо причинам не происходит, то звони в банк, в котором у тебя открыт этот счет (у любого банка есть круглосуточная служба, специализирующаяся на всем, что касается кредитов). Твой банк либо сам попытается связаться с владельцем автомата, либо просто навеки за-

блокирует твою карточку. Дождись все-таки приезда спасателей — заблокированная карточка может тебе пригодиться. Если ты крайне ограничен в средствах или находишься на чужбине — можно попробовать срочно раздобыть наличных в своем банке, предъявив паспорт и эту карточку.

Находясь на курорте, ты заснул на пляже, а проснувшись, обнаружил, что похож на вареного рака.

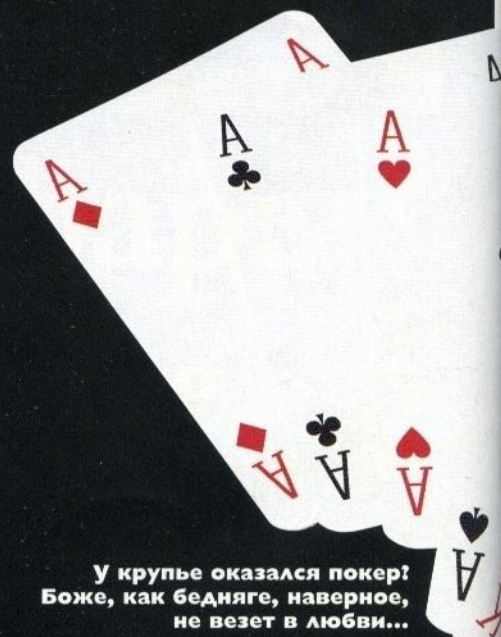
Сразу прими две таблетки аспирина

А потом в течение ближайших двенадцати часов прими еще три — через каждые четыре часа. Аспирин облегчит последствия ожога, так как блокирует выработку простагландинов, гормоноподобных веществ, которые вырабатывает твой организм. Простагландины ответственны за испытываемую тобой боль, более того — они представляют опасность для клеток кожи.

Воды! Воды!

Делай холодные влажные обертывания или принимай холодную ванну три-четыре раза в день. Это уменьшит боль и воспаление.

Однако ванна несколько сушит кожу, так что воспользуйся увлажняющими лосьонами для тела. Можно еще по народному способу



У крупье оказался покер?
Боже, как бедняге, наверное,
не везет в любви...

мазать обожженные участки кожи простоквашей. Из аптечных мазей помогает гидрокортизон, а также мазь календулы или крем алоэ.

Твоя подружка потолстела на 8 кг. При этом она не беременна.

Конечно, ты ее и такую любишь, но... В общем, для того чтобы жить с толстой женщиной, от рождения нужен особенный талант. Которым ты, похоже, не обладаешь.

Пытаться приложить все старания к тому, чтобы она обратно похудела? Так ведь только хуже получается. Ты уже и рассказывал ей заманчивые истории про то, как интересно девки пляшут в вашем спортивном клубе (а абонемент стоит сущие копейки!), и пытался ненавязчиво презентовать ей резиновые панталоны для похудения, и съедал из кастрюли весь свиной гуляш, оставляя на ее долю только тушеную капусту, — вместо того чтобы оценить твою заботу, она только обижалась. И заедала обиду шоколадными конфетами. А когда ты однажды решил поговорить с ней напрямик, ты чуть не остался без подружки вообще — как худой, так и толстой.

Что делать?

Везти ее в горы кататься на лыжах, замаскировав эту диверсию под романтическое путешествие. И обеспечи-

вать романтику: по вечерам, когда изголодавшиеся лыжники толпами будут штурмовать окрестные рестораны, ласками и комплиментами склонять ее на секс. Шестичасовой спуск на лыжах и двухчасовой активный секс ежедневно — и к концу недели от твоей толстой женщины останется одно воспоминание.

У тебя умерла любимая аквариумная рыбка.

Еще вчера она сидела на пышной ветке роголистника и бдительно следила за тем, не собираешься ли ты по-



Не надо ставить крест на животноводстве. Отправляйся в зоомагазин.

явиться поблизости с большим пакетом рыбьего корма в руках. А нынче... нет, ты не в силах об этом говорить... Жизнь все-таки чертовски жесткая штука.

Потеря домашнего животного иногда оказывается такой сильной травмой для хозяина, что он не только впадает в депрессию на длительное время, но и начинает серьезно сомневаться — стоит ли заводить какие-либо привязанности в этом непрочном мире. Все кажется увядающим, бессмысленным и кратковременным. Психологи советуют в этом случае следующее: «Каким бы кощунственным и циничным тебе это ни казалось, надо немедленно, можно даже на следующий день, завести себе другую рыбку, кошку или собаку. Можно той же самой породы, можно — другой, но обязательно де-

теныша». Дети — звериные, так же, как и человеческие, — требуют постоянной заботы и просто излучают жизнерадостность. На мысли о тшете всего сущего и печальные воспоминания ни сил, ни времени у тебя не останется, а привязанность к новому питомцу пусть не заставит забыть старого, но вернет тебе радость жизни. И в аквариуме или в доме не будет так душераздирающе пусто.

Сосед Вася подал в суд, требуя, чтобы тебе запретили парковать машину под его окнами.

И, что самое пакастное, выиграл. А тебе теперь платить судебные издержки и моральный ущерб. Жалко не денег, а поправленного чувства собственного достоинства. Впрочем, соседу Васе можно грандиозно отомстить. Сперва подать апелляцию в городской суд. Затем протест в районную прокуратуру. После в прокуратуру городскую и постараться дойти до Верховного суда. Кроме того, в твоём распоряжении еще имеется ООН и международный суд в Гааге. Сам на заседания можешь не ходить, в последний момент присылая больничные бюллетени и командировочные листы, а сосед пусть ходит. Собирает справки, постановления и инструкции, ждет в бюрократических приемных своей очереди, доказывает, что он не верблюд и пьет валерьянку. В грядущем он сто раз подумает, прежде чем впутывать в личные отношения юридическую систему.

Ты проиграл все деньги в казино.

Первая мысль, которая пришла тебе сейчас в голову, — быстро свести счеты с жизнью. Специально на этот случай в любом казино работают бесплатные буфеты, в которых выдают великолепное успокоительное средство — чай с лимоном. Попроси, чтобы тебе положили туда сразу четыре кусочка сахара — не только, чтобы подсластить горечь поражения, но и чтобы заблокировать глюкозой стрессовый эффект.

Вторая мысль, посещающая проигравшего, обычно сводится к тому, что нужно срочно достать еще немного денег и поставить на красное



(зеро, нечет или начать пасовать даже при двенадцати).

Так вот. Это плохая мысль. Поверь опытному человеку. То, что ты проиграл все наличные, это полбеды. Это поправимо и не страшно. А вот если ты сейчас кинешься припадать пересохшими губами к доступному тебе денежному источнику, знай, что как раз с этого и начинаются по-настоящему большие неприятности.

Если ты без машины, в большом казино тебе предоставят бесплатное такси до дома, если ты проиграл (или выиграл) внушительную сумму. Сидя в машине, попытайся представить себе, что на те-

бя, когда ты сегодня вечером мирно шел домой, напали темные личности, отняли все, что у тебя есть, при этом страшно отлупили и порвали любимый пиджак. Что, ты после этого пошел бы вешаться? Нет. Особенно если бы мог с гордостью вспомнить, что пару раз ты успел-таки им крепко врезать.

Так вот, ты в гораздо лучшей ситуации. Пиджак и лицо у тебя, по крайней мере, целы. Единственное, чего тебе не хватает... нет-нет, не сгинувших денег... — немного злости. Ты сейчас просто вяло сидишь и коришь себя за идиотизм, а вот если по-настоящему разозлиться, то такое тупое

чувство отвращения к жизни достаточно быстро пройдет. Для этого навести свой тренажерный зал (если он еще открыт) и сорок-пятьдесят минут яростно колоти боксерскую грушу, вырабатывая этим в крови адреналин. Хочешь — верь, хочешь — не верь, но от этого сразу станет легче.

Ты назвал свою партнершу другим именем во время занятий любовью.

Есть, однако, ситуации, когда ничем помочь нельзя. Можешь поклясться, что ей это послышалось. Если она захочет тебе поверить — она это сделает. **MI**



Ну вот один доллар ты уже отыграл. А говорили «...карта не идет!»

Ты орешь на персональный компьютер, как на что-то живое и вредное. Потеешь, как кружка холодного пива в жаркий день. Твое настроение радикально меняется по нескольку раз в день, и единственное, что остается неизменным, — раздражение на действия окружающих. Потому что они всё делают не так!

Симптомы налицо. Диагноз однозначен — стресс. Но помимо явных, бывают и скрытые проявления стресса. О них-то мы и поговорим.

СИМПТОМ: ДРОЖАЩИЕ РУКИ

ПРИЧИНА В гневе ты можешь быть страшен, а можешь быть жалок. Когда страшен — иногда даже полезно. А вот когда жалок... Сколько бы ты ни пытался скрыть свои чувства, тебя выдадут дрожащие руки. Причиной легкой, но заметной трясушки может быть и чрезмерное употребление кофеина или общее переутомление.

ЛЕЧЕНИЕ Лекарств не предлагаем — седативные препараты и транквилизаторы назначает врач, и продаются они по рецепту (такие средства часто вызывают побочные эффекты и привыкание). Попробай справиться методами более естественными. Например, постарайся успокоиться, проявить снисходительность, все забыть и простить... Не получается? Будем действовать еще проще. Ощувив дрожь в руках, начни активно разминать пальцы, массируя их кончики в течение нескольких минут, а затем быстро расслабь. Повтори упражнение. Если желание поколотить кого-нибудь не исчезает, а боксерской груши под рукой не оказалось — побей подушку. Она все же мягче бетонной стенки и куда безответнее, чем доставший тебя оппонент. А еще помогают напряженные физические упражнения (если ты не переутомлен, конечно) и полноценный сон.

СИМПТОМ: ВНЕЗАПНЫЕ ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ

ПРИЧИНА Внутреннее напряжение в стрессовой ситуации может проявиться

ся в виде учащенного, поверхностного дыхания. В результате нарушается естественный обмен кислорода в легких и мозг начинает испытывать кислородное голодание. Это и есть причина головокружения. Кроме того, головокружение может быть сигналом резкого понижения кровяного давления.

ЛЕЧЕНИЕ Не сокращай потребления жидкости и постарайся не снижать уровень сахара в крови. Каким образом? Выпивай 200-граммовый стакан сладкого чая в час и закусывай легкой пищей, например яблоком, каждые несколько часов. Если приступы головокружения кратковременны, выполни следующее дыхательное упражнение: сделай медленный глубокий вдох и сильно выдохни через нос. Затем вновь глубоко втяни воздух и удержи его несколько секунд. Потом медленно выдохни через нос. Это увеличивает приток кислорода в легкие. Не забудь почаще открывать форточку, если окно выходит не на автостраду с суперпробками. Если голова кружится уже давно и чаще двух раз в день, это может сигнализировать о проблемах с сердцем. То есть пора к врачу.

СИМПТОМ: КРАПИВНИЦА

ПРИЧИНА Крапивница — это зудящие, припухшие и покрасневшие участки кожи. Обычно она является следствием либо аллергического приступа, либо кожного раздражения. Но иногда выброс большого количества стрессовых гормонов во время психоэмоциональных перегрузок может усилить проявления крапивницы. Кстати, есть и еще одна, совсем уж банальная причина раздраже-

ния. Стресс может вызвать фантомную, то есть «нервную» чесотку, а застрессованный может вовремя не определить границы разумного и безопасного почесывания.

ЛЕЧЕНИЕ Чувствуешь внутреннюю напряженность — убри ногти подальше от подбородка и затылка. Займи руки ручкой, эспандером, мячом, апельсином. Рисуи чертиков, в конце концов. Хорошо в данном случае помогает медитация (см. Men's Health за январь-февраль 2000 года) и другие методики естественной релаксации. Но если крапивница уже стала обширной и малопривлекательной реальностью, потри раздраженные места ментоловым лосьоном или кубиками льда, завернутыми в пластиковый пакет. Это снимет зуд.

И обязательно коротко подстриги ногти — даже если в бодрствующем состоянии ты будешь успешно бороться с желанием почесаться, то во время сна твой самоконтроль может отключиться.

СИМПТОМ: ЧРЕЗМЕРНЫЕ РАСХОДЫ

ПРИЧИНА Незапланированная растрата значительных сумм на всякую ерунду — один из скрытых симптомов стресса.

ЛЕЧЕНИЕ Если чувствуешь, что деньги начинают жечь руки, — вместо того чтобы отправиться в ближайший супермаркет, полистай какой-нибудь красочный каталог. Он даст тебе возможность симулировать «покупательскую активность» — ты сможешь всласть насмотреться, выбирать и поприцениваться. Ты почти почувствуешь, что разбазарил кучу денег, при этом удержав себя от реальных ненужных приобретений. ■



СТРЕСС подкрался незаметно

ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ

◀ ЧАСТЬ ПЕРВАЯ: РУКИ ▶

СБОРНИК УПРАЖНЕНИЙ ПО РАЗВИТИЮ МЫШЦ ВСЕГО ТЕЛА

Men's Health

Примечание редактора Сегодня мы начинаем публикацию серии методических материалов, которые помогут тебе развить тело до нужных пропорций путем тренировки каждой группы мышц в отдельности.

ЦЕЛИ

Для начинающего Приучи мышцы к тренировке и нарасти силу рук

Для продвинутого начинающего и среднеподготовленного

Начни формирование внешнего рельефа мышц

Для продвинутого

Сделай себе руки, как у Супермена

Посещая в очередной раз спортзал, оглянись по сторонам. Сколько парней стараются нарастить мускулатуру рук? Множество, не так ли? К сожалению, удастся это лишь некоторым. В большинстве случаев силовые упражнения не увеличивают мышечную массу, так как многие тренируются в прямом смысле слова до упора, то есть пока могут поднимать руки. При этом за счет большого притока крови мышцы заметно «разбухают», но увеличения их массы не происходит. Единственный способ добиться положительного результата — тренировки с постепенным увеличением веса и соблюдением правильной техники.

Этот план тренировочных занятий, состоящий из четырех этапов, поможет тебе пройти путь от новичка до человека с железными мускулами, ведь ты будешь выполнять разные упражнения, увеличивая нагрузку и варьируя число подходов и повторов по каждому из них. Результат — реальный рост мышц, к которому ты так стремишься.

Брахиорадиалис
(плечелучевая мышца)

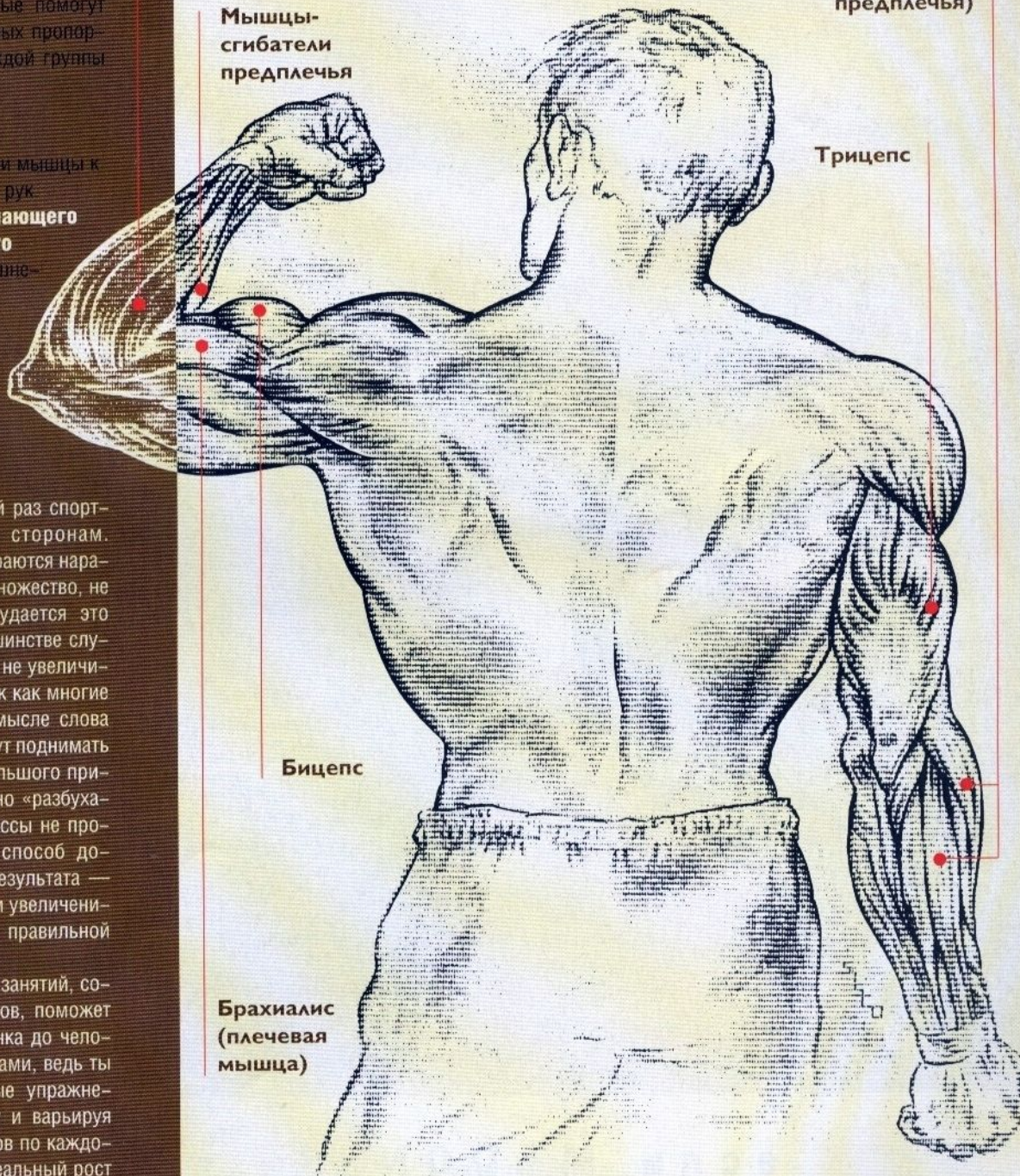
Мышцы-сгибатели
предплечья

Экстензоры
(мышцы-разгибатели
предплечья)

Трицепс

Бицепс

Брахиалис
(плечевая
мышца)



ПРОГРАММА ДЛЯ НАЧИНАЮЩЕГО

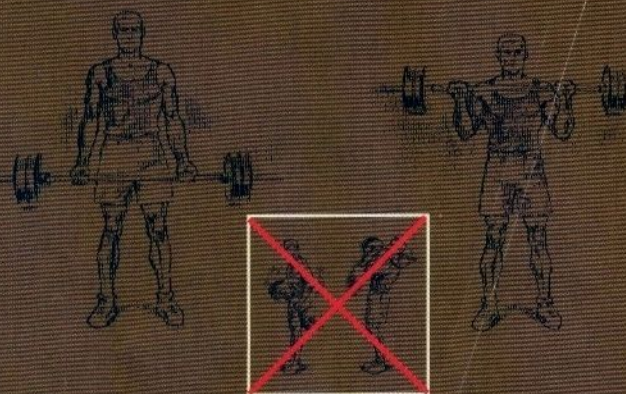
Периодичность Выполняй упражнения три раза в неделю как часть общей силовой тренировки.

Отдых 1 минута в интервалах между упражнениями.

Прогресс Каждую неделю увеличивай тренировочный вес на 1–2 кг.

Продолжительность Придерживайся этой программы в течение первых 4–8 недель занятий или в первые недели после перерыва. Когда прирост мышечной массы прекратится, переходи к программе для продвинутого начинающего.

СГИБАНИЕ РУК СО ШТАНГОЙ (ДЛЯ БИЦЕПСОВ)



Количество подходов: 1

Количество повторов в одном подходе: 12–15



Ключевой момент

Стань перед зеркалом с опущенными выпрямленными руками. Ладони обращены вперед и не касаются бедер. Это положение рук — максимально естественное и удобное для выполнения сгибаний для бицепсов.

ПРОГРАММА ДЛЯ ПРОДВИНУТОГО НАЧИНАЮЩЕГО

Периодичность Выполняй упражнения три раза в неделю как часть общей силовой тренировки.

Нагрузка При каждом подходе увеличивай тренировочный вес на 1–2 кг.

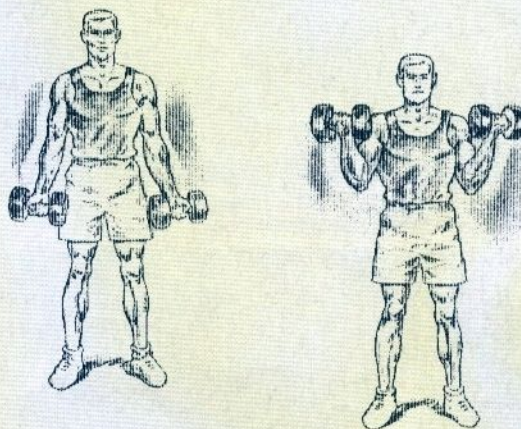
Отдых 2 минуты в интервалах между подходами.

Прогресс Каждую неделю начинай с максимального веса, которым пользовался на предыдущей неделе.

Вариативность Через 2–3 недели вернись к упражнениям первого этапа (для начинающего), но выполняй их в соответствии с требованиями, перечисленными выше.

Продолжительность Когда заметишь, что сила и размер мышц не увеличиваются, или когда будешь располагать временем и энергией, достаточными для более интенсивной тренировки, перейди к упражнениям следующего уровня.

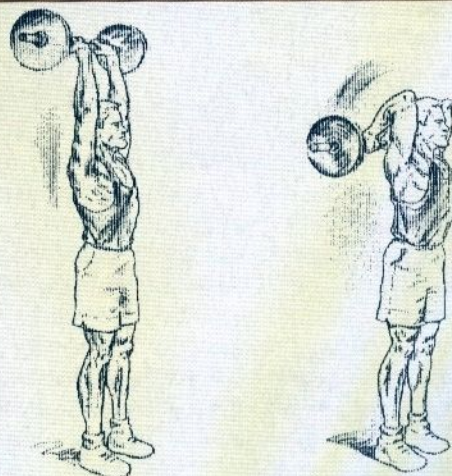
СГИБАНИЕ РУК С ГАНТЕЛЯМИ (ДЛЯ БИЦЕПСОВ)



Количество подходов: 3

Количество повторов в одном подходе: 12, 10, 8

ФРАНЦУЗСКИЙ ЖИМ (ДЛЯ ТРИЦЕПСОВ)



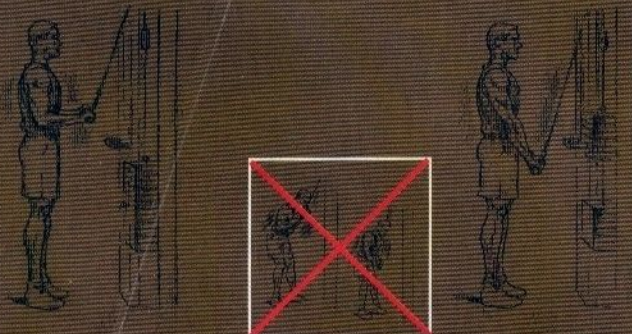
Количество подходов: 3

Количество повторов в одном подходе: 12, 10, 8

РАЗГИБАНИЕ РУК НА БЛОЧНОМ ТРЕНАЖЕРЕ (ДЛЯ ТРИЦЕПСОВ)

Количество подходов: 1

Количество повторов в одном подходе: 12–15



ПРОГРАММА ДЛЯ СРЕДНЕПОДГОТОВЛЕННОГО

Периодичность Раздели тренировку на две группы упражнений (см. ниже «Ключевой момент») и выполняй каждую два раза в неделю.

Нагрузка Упражнение начинай с максимального веса, с которым в состоянии сделать 8–10 повторов — не больше и не меньше. Если возникнет необходимость, слегка уменьши вес при последующих подходах.

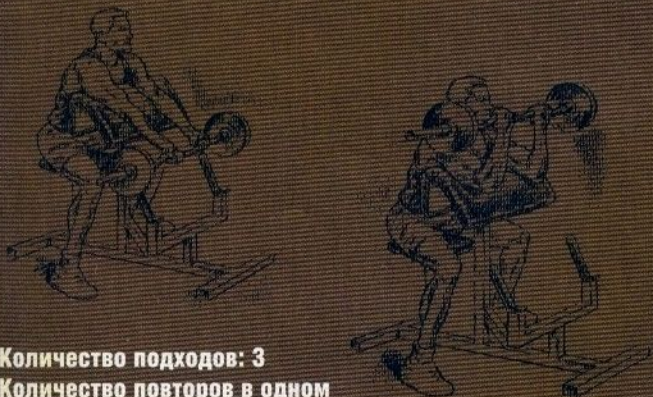
Отдых 2 минуты в интервалах между подходами

Прогресс Каждую неделю увеличивай тренировочный вес на 1–2 кг.

Вариативность После трех недель смени очередность упражнений. Включи в тренировку некоторые упражнения как из программ для начинающего, так и из программы для продвинутого. В ходе любой тренировки избегай выполнения обоих упражнений для бицепсов или для трицепсов под одним и тем же углом или с одним и тем же снарядом. Например, если первое упражнение для бицепсов — сгибание рук со штангой стоя, вторым упражнением должно стать сгибание рук со штангой на скамье Скотта или сгибание рук с гантелями в положении сидя на наклонной скамье.

Продолжительность Тренируйся в таком режиме, пока результаты будут тебя удовлетворять. Если у тебя есть время и желание повысить интенсивность тренировки, перейди к выполнению программы для продвинутого.

СГИБАНИЕ РУК СО ШТАНГОЙ С ГРИФОМ S/Z
НА СКАМЬЕ СКОТТА (ДЛЯ БИЦЕПСОВ)

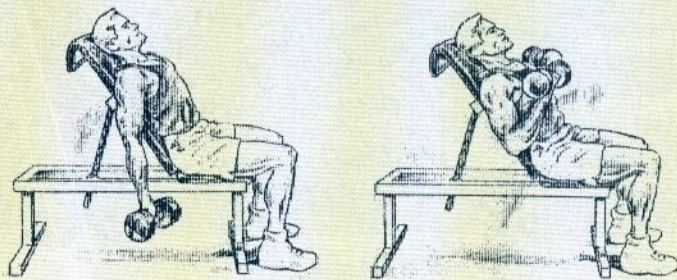


Количество подходов: 3
Количество повторов в одном подходе: 6–8

Ключевой момент

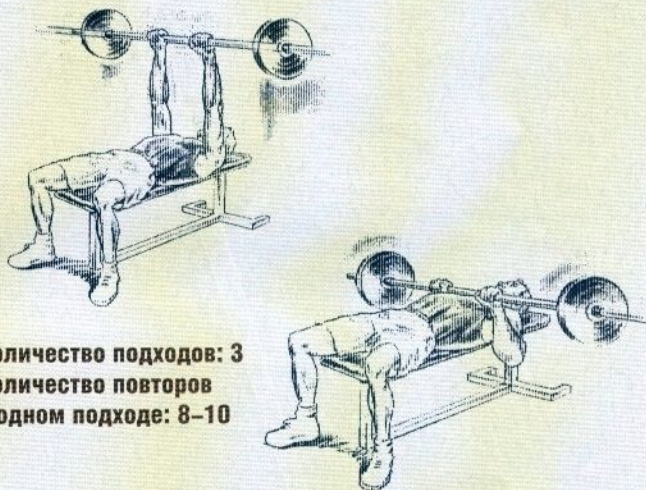
Достигнув среднего уровня подготовленности, ты должен разбить тренировку на две части и выполнять каждую из них дважды в неделю. Существует множество вариантов разделения упражнений на группы, однако мы рекомендуем пользоваться следующим правилом: тренируй трицепсы в тот же день, когда выполняешь жимы для мышц груди и плечевого пояса. При выполнении этих упражнений в разные дни тебе придется значительно нагружать трицепсы 4 раза в неделю, а это одна из причин, по которым многие из тех, кто занимается поднятием тяжестей, не получают прироста мышечной массы в результате жимов лежа на горизонтальной скамье — просто их трицепсы все время сильно устают.

СГИБАНИЕ РУК С ГАНТЕЛЯМИ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ НА
НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ (ДЛЯ БИЦЕПСОВ)



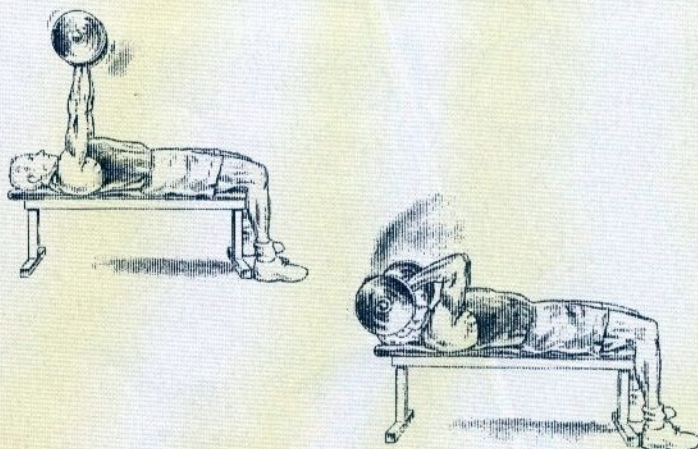
Количество подходов: 3
Количество повторов в одном подходе: 6–8

ЖИМ ШТАНГИ УЗКИМ ЗАХВАТОМ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА
ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ СКАМЬЕ (ДЛЯ ТРИЦЕПСОВ)



Количество подходов: 3
Количество повторов в одном подходе: 8–10

СГИБАНИЕ РУК СО ШТАНГОЙ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА
ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ СКАМЬЕ (РАСТЯЖКА ДЛЯ ТРИЦЕПСОВ)



Количество подходов: 3
Количество повторов в одном подходе: 10–12

ПРОГРАММА ДЛЯ ПРОДВИНУТОГО

Периодичность Выполняй эти упражнения два раза в неделю как часть обычной тренировки.

Нагрузка Каждое упражнение начинай с максимального веса, с которым в состоянии сделать требуемое количество повторов. Если возникнет необходимость, слегка сократи вес при выполнении последующих подходов.

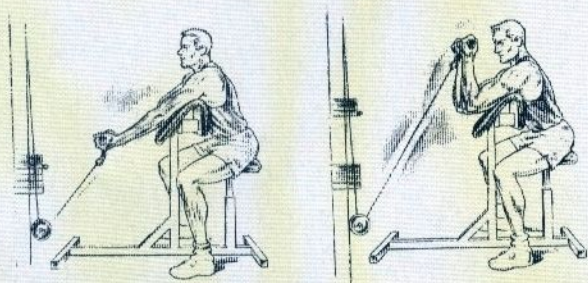
Отдых 2 минуты в интервалах между подходами.

Прогресс Каждую неделю увеличивай тренировочный вес на 1–2 кг.

Вариативность По истечении трех недель смени очередность упражнений. При желании включи в тренировку упражнения из других программ. Каждое упражнение выполняй, меняя угол (воздействия силы) и снаряды.

Продолжительность По 3–4 недели 2–3 раза в год. При непрерывных занятиях в течение всего года ты просто выдохнешься.

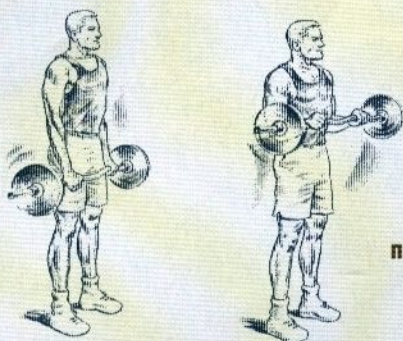
СГИБАНИЕ РУК НА БЛОЧНОМ ТРЕНАЖЕРЕ СИДЯ НА СКАМЬЕ СКОТТА (ДЛЯ БИЦЕПСОВ)



Количество подходов: 3

Количество повторов в одном подходе: 8–10

СГИБАНИЕ РУК СО ШТАНГОЙ С ГРИФОМ S/Z В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ (ДЛЯ БИЦЕПСОВ)



Количество подходов: 3
Количество повторов в одном подходе: 6–8

СГИБАНИЕ РУК СО ШТАНГОЙ С ГРИФОМ S/Z ЛЕЖА (РАСТЯЖКА ДЛЯ ТРИЦЕПСОВ)



Количество подходов: 3

Количество повторов в одном подходе: 6–8

СГИБАНИЕ РУК С ГАНТЕЛЬНО С УПОРОМ НА БЕДРО В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ (ДЛЯ БИЦЕПСОВ)



Количество подходов: 3

Количество повторов в одном подходе: 12 (для каждой руки)

ФРАНЦУЗСКИЙ ЖИМ НА БЛОЧНОМ ТРЕНАЖЕРЕ (ДЛЯ ТРИЦЕПСОВ)



Количество подходов: 3

Количество повторов в одном подходе: 12

РАЗГИБАНИЕ РУК НА БЛОЧНОМ ТРЕНАЖЕРЕ (ДЛЯ ТРИЦЕПСОВ)



Количество подходов: 3

Количество повторов в одном подходе: 8

Несколько слов о предплечьях. Лишь очень немногие развивают мускулатуру предплечий с помощью специальных упражнений, таких, как сгибание кистей и растяжка. Одна из причин — нехватка времени, которая заставляет нас концентрировать внимание на более крупных мышцах. Другая причина в том, что мышцы предплечий находятся под приличной нагрузкой даже тогда, когда тренировка не направлена специально на их развитие, ведь мы пользуемся этими мышцами при выполнении любых упражнений со штангой или с гантелями.

В следующем номере: укрепление мышц груди

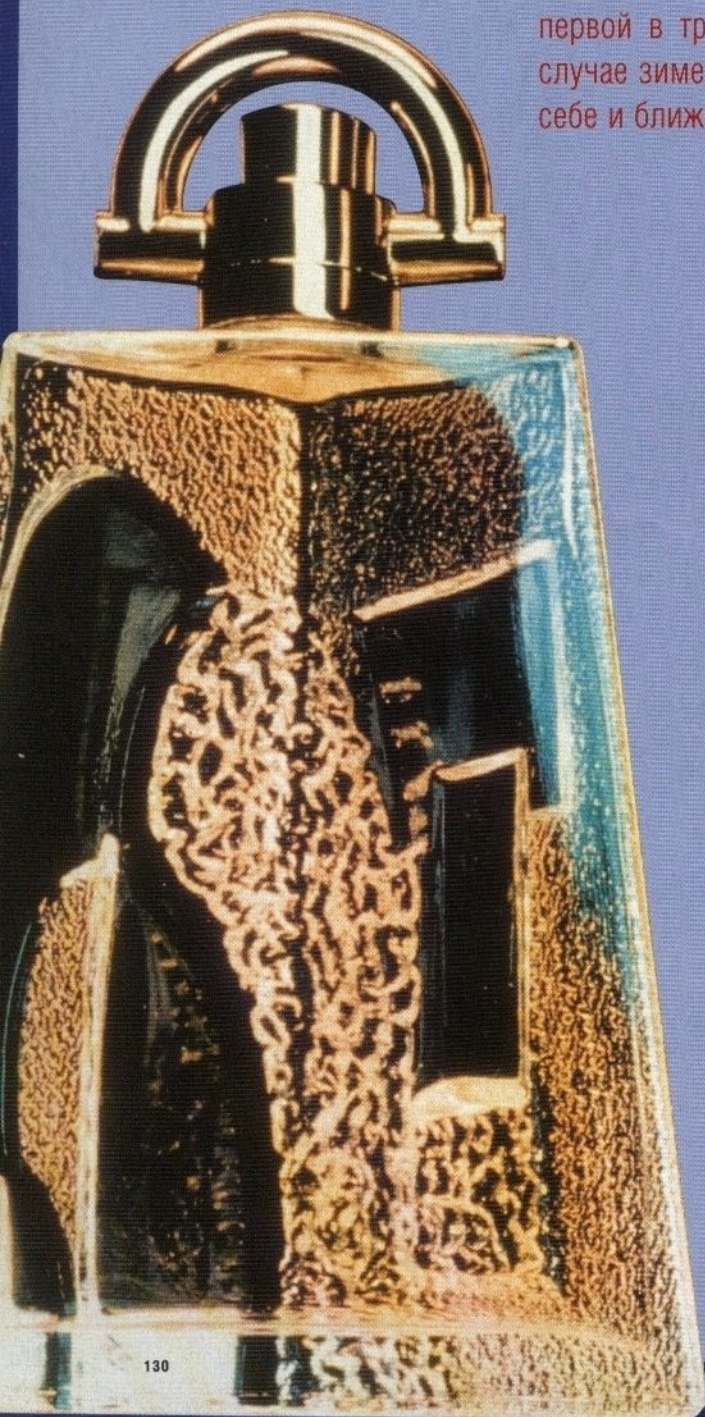
MensHealth

PROMOTION

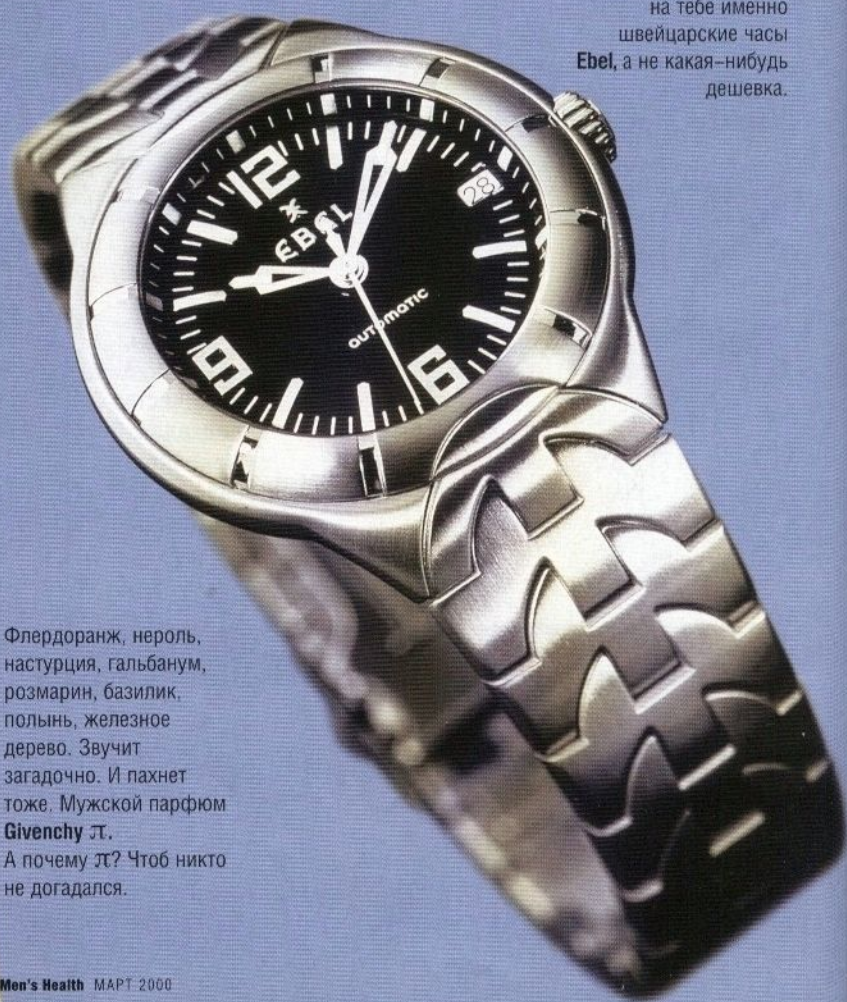
PROMтовары

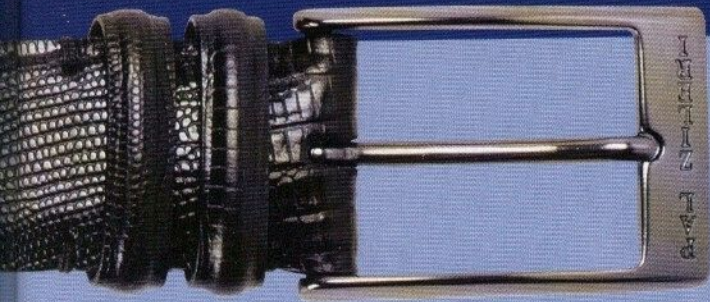
Весна! Россиянин торжествует! Вне зависимости от того, считает он ее первой в третьем тысячелетии или последней во втором. В любом случае зиме конец! И просыпается желание по этому поводу подарить себе и близким что-нибудь полезное и приятное. Вот например....

Счастлив? Часов не замечаешь? Завидуем. Только вот... Она-то не может не заметить, что на тебе именно швейцарские часы Ebel, а не какая-нибудь дешевка.



Флердоранж, нероль, настурция, гальбанум, розмарин, базилик, полынь, железное дерево. Звучит загадочно. И пахнет тоже. Мужской парфюм Givenchy Л. А почему Л? Чтoб никто не догадался.





Несмотря на авитаминоз и прочие весенние неожиданности — держи форму. В том числе и благодаря ремню **Pal Zileri**

Нет. Это не песок сыпется. Это дыни, ананасы, японские мандарины, мирт, ментол, анис, кипарис, сосна... Она просто не в силах будет отказать, почуяв такое изобилие.

Tempore Uomo от **Laura Biagiotti**, парфюм для энергичных мужчин



Охота к перемене мест? Это бывает. Особенно в марте. Главное — чтобы было куда сложить все самое необходимое.
Сумка ADIDAS



Лужи. Лужи. Лужи. А лужи, как лю-ю-юди!.. А знаешь почему ты впал в такую мизантропию? Просто ботинки Alberto Guardiani вовремя не купил.

Сморкаться вредно! Самое лучшее для скорейшего прекращения насморка — прекратить сморкаться. Исследователи Университета шт. Вирджиния пришли к выводу, что высмаркивание может значительно увеличить продолжительность насморка и простуды. Используя рентгенографию, ученые обнаружили, что при энергичном сморкании некоторое количество слизи начинает двигаться в обратном направлении. При этом содержащиеся в слизи бактерии и вирусы могут попадать в придаточные пазухи носа, что приводит если не к синуситу, то к реакциям, ухудшающим и удлиняющим течение простудного заболевания. Ученые советуют поменьше сморкаться, делать это тихо и без надрыва, а чтобы уменьшить течение из носа, пользоваться антигистаминными, сосудосуживающими препаратами.

Генетическая подкормка для лысины Исследователи из Корнуоллского университета обнаружили, что новая техника генной терапии способна эффективно восстанавливать рост волос. В участки на теле мышей, лишенные волосяного покрова, исследователи вводили ген, который играет важную роль в цикле роста волосяных фолликулов. В месте введения волосы начинали расти уже через 2 недели, и в ближайшие 6 месяцев не было замечено никаких негативных эффектов — рост волос продолжался. Считается, что мужчины начинают лысеть, когда волосяные фолликулы вступают в фазу покоя. В этот период постепенно прекращается питание волос, и в конце концов они выпадают. Новая методика позволит вновь включить генетический механизм, который был выключен природой. Добровольцы смогут попытаться вернуть себе шевелюру уже в ближайшие 2 года.

Спать, чтобы не стариться Здоровый сон не менее восьми часов — залог продолжительной молодости. Как сообщает журнал Lancet, хронический ночной недосып вызывает биологические сбои и нарушения в работе жизненно важных систем организма, что приводит в свою очередь к преждевременному старению. В результате эксперимента в котором участвовали мужчины от 18 до 27 лет, выяснилось: дефицит сна нарушает обмен веществ, работу эндокринной системы и приводит к гормональному дисбалансу и снижению памяти. Более того, он провоцирует сахарный диабет, гипертонию, ожирение. Ученые предупреждают, что первые неблагоприятные симптомы, похожие на те, что сопутствуют старению организма, могут появиться уже через неделю недосыпания.

Европейская кожа дешевле Французские ученые первыми в Европе приступили к выращиванию кожи «в пробирке» из образца, взятого у пострадавшего. До последнего времени для лечения ожогов использовались синтетические заменители кожи и замороженная донорская кожа, что могло быть причиной отторжения и инфицирования вирусами. Кожа, выращенная в лаборатории, полностью лишена этих серьезных недостатков. Из матрицы размером с почтовую марку ученые за три недели могут вырастить несколько квадратных метров кожи. Новая французская технология значительно дешевле созданной американцами: 1 кв. см кожи, выращенной в Европе, стоит чуть больше \$4, а выращенной в Америке — \$16.

Яйцам — зеленую улицу? Американская ассоциация по проблемам сердечных заболеваний планирует изменить свои рекомендации по употреблению в пищу куриных яиц. Существовавшие с конца 60-х годов ограничения, рекомендуемые употреблять до 3-4 яиц в неделю, базировались на том, что яйца содержат много холестерина, а холестерин повышает риск развития атеросклероза и заболеваний сердечно-сосудистой системы. И сегодня ученые не отрицают избытка холестерина в таких продуктах, как яйца, креветки, устрицы, однако считают, что пищевой холестерин не является главной причиной развития атеросклероза. Больше всех яиц употребляют в пищу японцы, мексиканцы, испанцы и французы, однако именно в этих странах зафиксированы одни из самых низких показателей смертности от заболеваний сердца и сосудов.

ФАКТ: Через неделю после визита к врачу о своем здоровье забывают 68% обратившихся

Вылечил псориаз и бросил курить Препарат, который обычно использовали для лечения псориаза, может помочь тем, кто бросает курить. Канадские исследователи давали одной группе злостных курильщиков methoxalen и небольшую дозу никотина, а другой плацебо и такую же дозу никотина. Через полтора часа количество сигарет, выкуриваемых теми, кто получал methoxalen, сократилось на 25% по сравнению с теми, кто получал плацебо. Специалисты, проводившие исследование, считают, что противопсориазный препарат обладает способностью блокировать ферменты, заставляющие организм быстро перерабатывать никотин. Замедление метаболизма никотина приводит к тому, что человек реже хватается за сигарету и меньше курит. Сейчас неожиданные свойства methoxalen в стадии дальнейших исследований.

Изжога причина астмы Если ты страдаешь астмой, попроси своего доктора обследовать твой пищеварительный тракт: лечение желудочно-пищеводного рефлюкса может уменьшить симптомы астмы. До 89% астматиков страдают от заброса кислого желудочного сока в пищевод, сопровождающегося изжогой. Ученые Алабамского университета уверены, что соляная кислота входящая в состав желудочного сока во время изжоги может раздражать легкие, провоцируя развитие астматического приступа.

Зачем тебе фрукты Инсульт — одна из главных причин смертности во всем мире. Однако от него можно защититься, употребляя большее количество овощей и фруктов. После восьмилетнего наблюдения за 39 тыс. человек исследователи Гарвардского университета выяснили, что те, кто съедал 5 или больше фруктов или овощей в день, снизили риск развития инсульта на 39%. Наиболее эффективными в этом отношении признаны цитрусовые, зелень, капуста (белокочанная, брокколи и цветная).

На профилактику...в бар Всем известно, что небольшое количество алкоголя полезно для сердца. Теперь медики знают, как это делать правильно: два или четыре дринка в неделю (от двух до четырех 25-граммовых рюмок) могут снизить риск инфаркта больше чем на 60%. Обследовав более 20 тысяч мужчин, ученые обнаружили, что те, кто выпивал от 50 до 100 г крепкого алкогольного напитка в неделю (но не в один прием!) имели значительно меньшую вероятность появления проблем с сердцем, чем те, кто не употреблял алкоголя вовсе. Доктора считают, что дозированное употребление алкоголя снижает уровень холестерина в крови и препятствует образованию тромбов.

Пока жареный петух не клюнул Жареное любят все: аппетитно, корочка, хрустит и т.д. Однако оказалось, сам процесс жарения совсем не полезен для здоровья. Последние исследования убедительно доказали, что жарка во фритюрнице, на сковороде или в духовке может увеличивать риск развития рака легких. Ученые обследовали 1100 человек и пришли к выводу, что те, кто часто жарит что-нибудь в масле, как минимум удваивает риск заболеть раком легких. Продолжительное действие горячих паров масла и продуктов его сгорания способно вызывать мутации клеток, приводящие к злокачественным процессам в легких, считают врачи. Чтобы уменьшить опасность, исходящую от сотейника с кипящим маслом, они рекомендуют повесить над плитой фильтр, очищающий воздух, и почаще проветривать кухню. А мы добавляем: и не увлекаться жареным.

Медсестру по ногтям встречают Дважды подумай, прежде чем подпустить к себе медсестру, у которой накладные акриловые, декорированные затейливыми рисунком ногти. Недавнее исследование, проведенное американскими бактериологами и гигиенистами, показало, что искусственные ногти по сравнению с обычными — это рассадник огромного количества микробов. Проведя бактериологический анализ рук и ногтей более чем 40 симпатичных медсестричек, специалисты обнаружили, что даже после обработки рук антибактериальными составами владелицы модных ногтей в 2 раза чаще имели на руках бактерии. Поскольку микробы — причина инфекций, авторы исследования настаивают на том, чтобы в больницах на искусственные ногти у персонала был наложен запрет.

ФАКТ: Вероятность того, что доктор выпишет тебе бесполезный антибиотик, — 1:2

Два года — возраст еще не почтенный, но уже вполне осмысленный. Особенно если учитывать, что именно на втором году жизни мы стали изданием ежемесячным и при этом прибавили в тираже. Короче, было что отпраздновать. И мы не упустили этой возможности.

Умножь на два!

Один из тужеников face control клуба «Мираж» признался, что давно не видел такого количества атлетически сложенных людей абсолютно небандитского вида. Это съезжались гости на вечеринку по случаю дня рождения Men's Health. Зазвенели бокалы с минеральной водой Vittel и Perrier от компании Vittel/Perrier Group и соками J7 от компании Вимм Билль Данн. Нет, нет... Никакой безалкогольной упертости — особое спасибо спонсорам, поившим гостей пивом Grolsch и вермутом Martini. Просто в выборе напитков мы твердо придерживались собственных советов. И бившее ключом веселье подтвердило правоту нашей точки зрения — непринужденная обстановка на вечеринке зависит от хорошей компании, а не от количества выпитой водки. Отдельное мерси Игорю Вернику, который заметно скрасил обязательную официальную часть и провел лотерею от спонсоров МН. И, надо сказать, это были не единственные сюрпризы этого вечера... Модельное агентство «Президент» выдало подарок ко дню рождения журнала совместно с российско-английской компанией «Гюльжан». Показ коллекции «Он и небо». Завершение показа — стриптиз-превращение в исполнении девушки-модели, поначалу облаченной в мужской костюм, с последующим вручением цветов главному редактору. А были еще: музподарок от DJ Дана и группы «Джаз ду ит», показ-сюрприз от компании Guess в исполнении группы «ДЖЕМ СТАЙЛ И ДА БУГИ», выделявавшей на подиуме головокружительные брейк-дансовые па. Плюс достойный финал от DJ Грува.

MARTINI

Grolsch

perrier

Vittel

J7

Polaroid

Техно-транс-Reebok

В торговом комплексе «Охотный ряд» открылся новый магазин Reebok. Это первый в Москве магазин для молодых людей, предпочитающих спортивный стиль одежды. На 130 кв. метрах представлено 130 моделей обуви и 26 коллекций одежды только из поступлений 2000 года. Ни одной старой вещи. Удивительна сама атмосфера этого магазина. Дизайн: сочетание фактуры шероховатого бетона и гладкого блестящего металла. Музыка: техно, транс и рейв. В общем, это надо видеть. И слышать. И...

Боррелли. Эксклюзивно!

При советской власти рубашки от Borrelli могли позволить себе только члены Политбюро ЦК КПСС. Да и то не часто. И дело даже не в стоимости. А в феноменальном качестве. Еще бы, ручная работа: имя портного — на лейбле. Словом, эксклюзив. Причем известный в не столь уж узких кругах истинных ценителей с начала двадцатого века. Именно тогда первое поколение неаполитанских Borrelli предложили широкой публике мужские рубашки и галстуки из английского шелка ручной работы. Хочешь узнать, что такое по-настоящему качественная вещь прошлого века, — заскочи на Кузнецкий мост, 3, где открылся единственный в Москве бутик Borrelli.

Ностальгируем

Радиостанция «Ностальжи» проводит в 2000 году в клубе Golden Palace серию грандиозных «ностальгических» вечеринок под общим названием Nostalgie-Party. Там тебя ждет живое непринужденное общение, радушные хозяева, знаменитые гости и много-много живой музыки (группы «Браво», «Доктор Ватсон», «Папартник» и другие). Застолье в Golden Palace продолжается «радиозастольем» на волнах радио Nostalgie. Присоединяйся!

Toyota для Cosmo

Редакция COSMO провела свой очередной конкурс «Профессиональный успех», генеральным спонсором которого в этом году стала компания Toyota Corporations. На этот раз пришло более 850 заявок на участие в конкурсе. В итоге в каждой из 10 номинаций была выбрана победительница, и в конце октября «великолепная десятка» собралась на праздник в Петровском зале отеля «Аэростар».

В результате, после долгих обсуждений, победительницей в номинации «Финансы и бизнес» и счастливой обладательницей «Гран-при» — автомобиля Toyota Yaris — стала Рамиля Сайтова из города Уфы. Представитель компании Toyota вынес на сцену ключ от автомобиля и торжественно вручил победительнице.

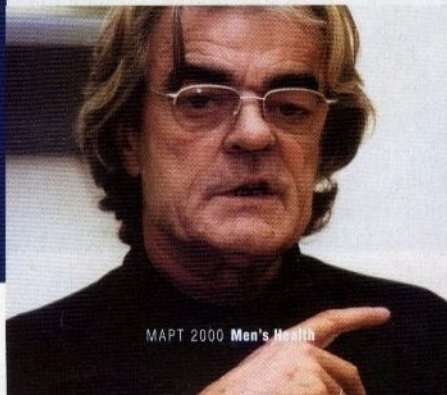
Сплошная лирика

Компания Thomson выпустила цифровой аудиоплеер LYRA, работающий в стандарте MP3. Это абсолютно новый класс персональных аудиоплееров. Ты записываешь музыкальные MP3-файлы со своего компьютера или музыки с обычного компакт-диска на карту памяти, а затем просто вставляешь в плеер и наслаждаешься музыкой. Плеер легко и уютно ложится в ладонь, имеет ЖК-дисплей, на котором информация о записанных композициях. Землетрясения ему не страшны. Да и запасной комплект батареек понадобится не скоро.



Маски господина Мурга

В салоне LIGNE ROSET прошла выставка картин известного дизайнера мебели Паскаля Мурга «Интимные маски». Ее название г-н Мурга расшифровывает так: «Слово «маски» я использую исключительно для привлечения внимания публики, а «интимность» отражает мое отношение к творчеству вообще». Его картины — микс традиционной техники и компьютерного дизайна, — несомненно перспективное направление в искусстве.



Сколько на ваших, коаксиальных?

Трудно изобрести велосипед. Безумно трудно. А часы? Еще труднее. Анкерный механизм, движущий стрелки в механических наручных часах, был изобретен 250 лет назад. Но английского мастера Джорджа Даниэльса не так-то просто было запугать. И как результат — появление принципиально нового часового механизма — событие, которое может определить пути развития механических часов на многие столетия. Коаксиальный ход был изобретен Даниэльсом в 1974 году, но лишь в 1999 году новый тип механизма смогли использовать в первой серии часов Omega de Ville Co-Axial, состоящей всего из 2000 экземпляров (1000 в корпусе из 18-каратного желтого золота и 1000 — из красного золота).



Отдыхаем хорошо!

С 9 по 12 марта в Экспоцентре на Красной Пресне пройдет выставка «Спорт и Отдых 2000», где будут представлены более двухсот компаний из 25 стран мира. Впервые в рамках выставки MISS/MIBS 2000 состоится Всероссийский турнир «Фитнес-клуб 2000». Он будет проходить под эгидой Международной федерации спортивной аэробики и фитнеса и соберет крупнейшие фитнес- и спортклубы страны. Команды будут соревноваться на специальном огромном подиуме. Команда-победитель получит кубок и путевку на Чемпионат мира в Бельгию.

РУЧНАЯ ВЫРУЧКА

У меня во время и после работы на компьютере появляются боли в запястье и пальцах правой руки. Что это? Можно ли как-нибудь быстро и радикально от этого избавиться?

Если быстро и радикально, то тогда лучше всего запихнуть компьютер на шкаф и больше никогда к нему не прикасаться. Потому что так просто от боли теперь не избавиться. Для этого тебе придется довольно долго ходить по врачам—хирургам, специалистам по так называемому синдрому кистевого тоннеля.

Проще не доводить дело до болезни. Причина в том, что монотонные напряженные движения пальцев на клавиатуре приводят к нарушению кровообращения. Нервы, идущие к кисти по запястному каналу, начинают сдавливаться окружающими их и отекающими от напряжения сухожилиями.

Отек нарастает постепенно, только ты, безостановочно стучащий по клавишам, не замечаешь неприятных ощущений и эпизодов онемения. Дальше больше. Со временем отечные ткани уплотняются и нерв начинает сдавливаться постоянно, что сопровождается болью, вынуждающей обращаться к хирургу. Чтобы избежать неприятностей, нужно давать рукам передышку и устраивать разминку каждые 30–50 минут работы:

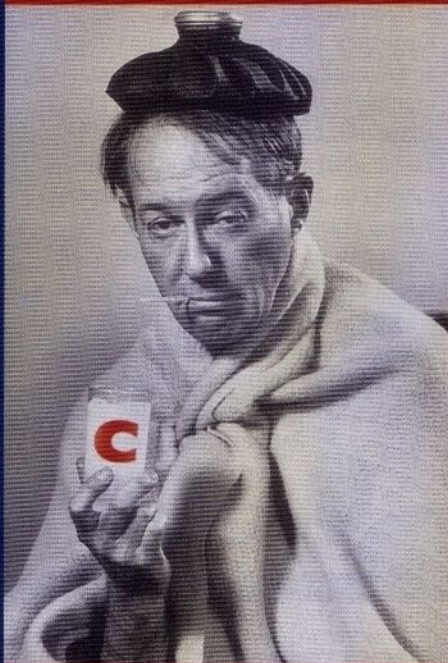
- ▶ делай вращательные движения кистью в течение 2 минут;
- ▶ периодически поднимай руки вверх и трясги ими, расслабив кисти;
- ▶ сжимай и разжимай пальцы рук в течение 1–2 минут;
- ▶ вытягивай руки перед собой и шевели пальцами 2 минуты;
- ▶ прервись, отойди от компьютера и попей чаю (сняв обе руки с клавиатуры!).

Не забудь, что твое кресло должно быть с подлокотниками, а стол не должен быть выше 75 см, в противном случае руки будут слишком сильно согнуты в локтях, что ухудшает кровообращение в кистях.

КОГДА НА ВСЕ НАЧИХАТЬ

Говорят, что с помощью витаминов С можно победить простуду. Сколько в таком случае его нужно принимать?

Вылечить простуду сам по себе витамин С конечно же не в состоянии. Однако постоянное его употребление способно значительно поддержать иммунитет, укрепить организм и защитить его от простуд и насморков.



Витамин С (называемый также «аскорбинка») не синтезируется самостоятельно организмом, а поступает туда только с пищей. Особенно он нужен весной, когда иммунитет значительно ослаблен. Принимать витамин С лучше всего в комплексе с другими витаминами и микроэлементами — в виде поливитаминных препаратов. Обычно взрослому мужчине врачи рекомендуют принимать в день от 75 до 100 мг витамина С. Если же ты испытываешь серьезные физические или эмоциональные нагрузки, то тебе потребуется 500 мг в день (витамин С выводится из организма, когда ты потеешь).

А если вокруг все кашляют и чихают или недавно ты принимал аспирин, сульфаниламиды и другие лекарства от простуды, которые иногда подавляют иммунитет, то 1000 мг витамина С в день будет в самый раз.

В естественном виде витамин С содержится в большинстве овощей и фруктов. Но не забывай, что в яблоках, картофеле и капусте прошлого года урожая его остается совсем мало, а в пучке зелени, который ты купил и положил в холодильник, он исчезает через 2 дня.

Большие дозы (500–1000 мг) аскорбинки не стоит принимать тем, у кого есть мочекаменная болезнь. Аскорбинка может ускорить процесс образования камней.

ЗАЗЕВАЛСЯ

Я часто зеваю. Почему это происходит? Может, это болезнь?

Если ты предполагаешь, что подцепил где-то сонную болезнь, то можешь расслабиться. Эта экзотическая болячка имеет массу характерных прегадких симптомов, но частые зевки к ним не относятся. Зато они могут свидетельствовать о другой неприятности — регулярном стрессе.

Зевота — не только признак скуки. Она вполне может быть реакцией на нервное напряжение, страх и даже внутреннюю агрессию. Непроизвольное напряжение мышц и тканей лица, рта, глотки, гортани при зевании помогает тебе расслабиться.

Часто зевоту сопровождает машинальное потягивание. Мышцы спины, рук, ног и брюшного пресса в этот момент получают напряжение, компенсирующее нервное. Тебе становится легче справиться с неприятными эмоциями. Вывод: зевать полезно.

Единственное, что для ученых остается загадкой, так это «заразность» зевоты: стоит одному зевнуть, как окружающие начинают делать то же.

Кстати, доказано, что мужчины зевают намного чаще, чем женщины.

ГАРАЖНОЕ ХРАНЕНИЕ

Мне 21 год. Я учусь, работаю, занимаюсь спортом. Времени на девушек нет. Энергию свою на онанизм тратить не хочу. Если я долго не буду заниматься сексом, повлечет ли это за собой какие-то последствия в физическом плане?

Очень даже может быть. Пусть ты уверен, что тебе некогда растрачиваться на пустяки, когда у тебя много более важных дел, — тебе еще придется объяснять это своему организму. Который, между прочим, наивно уверен в том, что продолжение рода — тоже очень важная вещь. Впрочем, он в конце концов поддается твоим доводам и все будет хорошо. Проблем не будет. Они начнутся только лет через пять, когда ты решишь, что у тебя появилось — таки свободное время.

Вот тогда могут всплыть проблемы с эрекцией, преждевременная эякуляция и небактериальный простатит, возникающие от бездействия. В качестве иллюстрации представь: ты покупаешь новый автомобиль и ставишь его в гараж, а через пять лет решаешь сесть за руль и сразу поехать. Но он не едет — не заводится, колеса спущены, а бензин куда-то испарился.

ДЫШИ СВОБОДНО

Терпеть не могу галстуки. Стоит мне надеть эту «удавку», как уже через 5 минут воротничок и галстук меня душат. Мало того что мне начинает не хватать воздуха — краснеет лицо, и начинается головокружение. С чем это связано?

На шее справа и слева (в развилке сонной артерии), как раз на уровне воротничка рубашки находится нервное сплетение — каротидный, он же сонный узел. В состав этого сплетения входит множество важных нервов, регулирующих кровоснабжение мозга, кровяное давление и работу сердца. Исследователями доказано, что при давлении на каротидный узел может начаться сердцебиение, головная боль, а самое неприятное — это появление дремотного состояния и заторможенности из-за нехватки кислорода в мозге. У некоторых людей сонный узел расположен так, что его легко придавить тугим воротничком, у других он защищен более надежно. Если ты не можешь перейти на свободный стиль одежды — свитера, джемперы и т.д., — покупай рубашки с воротничком на размер больше того, что тебе назовет продавщица, обмерив сантиметровой лентой твою шею. Что касается галстука, то сейчас вполне допускаются ослабленные узлы даже при строгом деловом костюме.

СЛИНЯЛА?

Я сделал себе татуировку год назад. А теперь она начала блекнуть и стала какой-то невыразительной. В чем дело?

Современные методы татуажа в салонах предполагают нанесение рисунка лишь на верхние слои кожи. Делается это для того, чтобы избежать излишней травматизации и кровотечения. При регулярном мытье горячей водой, пользовании грубой мочалкой и скрабами современная татуировка через пару лет может начать бледнеть.

Кроме того, «стойкость» татуировки зависит от качества пигмента, мастерства специалиста и особенностей твоей кожи. Так, при низком качестве краски татуировка может быстро потерять цвет, при нарушении техники глубина прокрашивания может оказаться неодинаковой, и тогда накожный шедевр начнет исчезать неравномерно — кусками.

ГДЕ ЧТО КУПИТЬ

Вдвое лучше

Samba Red, 212 Carolina Herrera Парфюмерно-косметический торговый центр «Арбат-Престиж», ул. Наташи Ковшовой, 8/1

Yohji «ГУМ-Прага», Россошанский пр., 5; «Рамстор 1», ул. Ярцевская, 19

Kenzo Салоны Rivoli, галерея «Актер», ул. Тверская, 16/2; «Садко Аркада», Красногвардейский пр-д, 1А

Emporio Armani Салоны Rivoli «Петровский Пассаж», ул. Петровка, 10; «Садко Аркада», Красногвардейский пр-д, 1А

Сумма прописью

Montblanc, Dunhill Бутик «Лувр», Кузнецкий мост, 3

Tiffany, Bvlgari Гостиница «Рэдиссон-Славянская», Бережковская наб., 2

Sheaffer ГУМ, Красная пл., 3

Cross «Галерея», ул. Новый Арбат, 15, стр. 1; ГУМ, Красная пл., 3

Белая река

«Простор-2000» ул. Авиамоторная, 18

Маски-шоу

Галерея дизайна и интерьера **NEUHAUS**, Ленинградский пр-т, д. 64 (МАДИ); магазин «Путь к себе», Ленинградский пр-т, 10 а

Снимаем одежду по-модному

Gucci Торговый Дом «Москва», Кутузовский пр., 31

Gianfranco Ferre бутик Gianfranco Ferre, г-ца Aurora Marriott Royal, ул. Петровка, 11/20; галерея «Актер», ул. Тверская, 16/2;

Chevignon Галерея «Актер», ул. Тверская, 16/2; «База-14», Столешников пер., 14; «Рамстор», ул. Ярцевская, 19

Levi's Галерея «Актер», ул. Тверская, 16/2; «База-14», Столешников пер., 14

Donna Karan Кутузовский пр-т, 23

Alberto Gardiani, Moreschi Бутик Cezars shoes ТЦ «Наутилус», ул. Никольская, 25;

Ermenegildo Zegna Кутузовский пр-т, 31

Pal Zileri Бутик Cezars classic, гостиница «Рэдиссон-Славянская», Бережковская наб., 2

Boss Hugo Boss Бутик Boss Hugo Boss, ул. Арбат, 15/43

DIM ул. Якиманка, 39

4You ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1; ЦУМ, ул. Петровка, 2

Antiflirt «Валдай-центр», ул. Новый Арбат, 11

Plein Sud Бутик «Ангел»; галерея «Актер», ул. Тверская, 16/2

Ligne Roset Мебельный салон, Ленинградский пр., 44; ул. Таганская, 17



Если ты решил резко взбодрить присутствующих, для этого есть хороший способ. Можно вынести им бутылочку шипучего кваса — напитка полезного и освежающего. Многие люди у нас любят квасить, но не все знают, как делать это правильно. О том

КАК МОЧИТЬ КОРКИ

а после квасить, рассказывает популярный шоумен и знатный домохозяйин Игорь Верник

ЭТАП 1

Подготовь корки

Я не рекомендую использовать совсем свежие корки. Они не всегда хорошо усваиваются. Корки лучше взять бывалые: не то чтобы уж совсем заплесневелые, нет, но и не

слишком новые. Размести их в произвольном порядке так, чтобы одна валялась на другую, не особенно заботясь об очередности, — сплошной

экспромт без всякой запланированности. Отдельно нужно сказать о том, где лучше всего мочить корки. Некоторые любят делать это в кружке. Но даже самый теплый и дружественный кружок все-таки слишком мал для настоящего таланта. Лучше мочить корки в большей емкости. Например, в банке. Большом, хорошем банке на торжественной презентации. Уже приготовленную емкость нужно разместить в теплом месте. Например, на телевизоре —



в этом случае эффект получается самый сногшибательный.

ЭТАП 2

Просто долей воды

Все оставшееся незаполненное пространство залей водой. Но старайся, чтобы ее количество не превышало разумное, а то все скиснут. Я использую следующую пропорцию: на одну треть корок — две трети чистой, незамутненной воды. Лей ее смело и без тени смущения — это все делаем. Главное, относись к происходящему весело и сам хочи над своими корками.

ЭТАП 3

Подсласти

Несколько ложек сахара или меда, добавленные в нужный момент, помогут интересующим тебя объектам чувствовать себя веселее и активнее пускать пузыри.

ЭТАП 4

Дай побродить

Помни, что для полного успеха необходима пауза. Добавив щепотку дрожжей, возьми тайм-аут. Пусть все, что надо, побродит туда-сюда и успеет по тебе как следует соскучиться: как только они поймут, что без тебя получается полный отстой, возвращайся и снова принимайся за свое.

ЭТАП 5

Все-таки фильтруй

Не забудь профильтровать получившийся настой. Иначе в нем будут кислые комки, от которых у некоторых может остаться неприятный осадок. Ты же вовсе не этого хотел добиться?

ЭТАП 6

Давай команду разливать

Результат твоего труда должен шибать в нос всех присутствующих, чтобы у них на глазах выступили слезы, а руки затряслись и сами потянулись к бутылке. А теперь можно наливать и пить.



Иллюстрации: Влад Лесников



Часы Patek Philippe

служат не только Вам:

с ними Вы передаете свой неповторимый

стиль следующему поколению.


PATEK PHILIPPE
GENEVE



Положите начало своей собственной традиции

Mercury

эксклюзивный дистрибьютор

Тверская, 16

Галерея «Актер»,
магазин «Mercury».
Москва, тел.: (095) 935-7790.

Кутузовский пр-т, 31

магазин «Mercury».
Москва, тел.: (095) 249-4363.

Бережковская наб., 2

Гостиница «Рэдиссон-Славянская»,
магазин «Mercury».
Москва, тел.: (095) 941-8929.

Манежная пл., 1

Торговый центр «Охотный ряд»,
магазин «Mercury».
Москва, тел.: (095) 737-8355.

Михайловская, 1/7

Гранд Отель «Европа»,
магазин «Mercury».
С.-Петербург, тел.: (812) 329-6577.



Ermenegildo Zegna

Кутузовский проспект, 31. Бутик «Ermenegildo Zegna». Тел.: 249-9312
Манежная площадь, 1. Торговый центр «Охотный ряд». Бутик «Ermenegildo Zegna». Тел.: 737-8352.

www.zegnaermenegildo.com